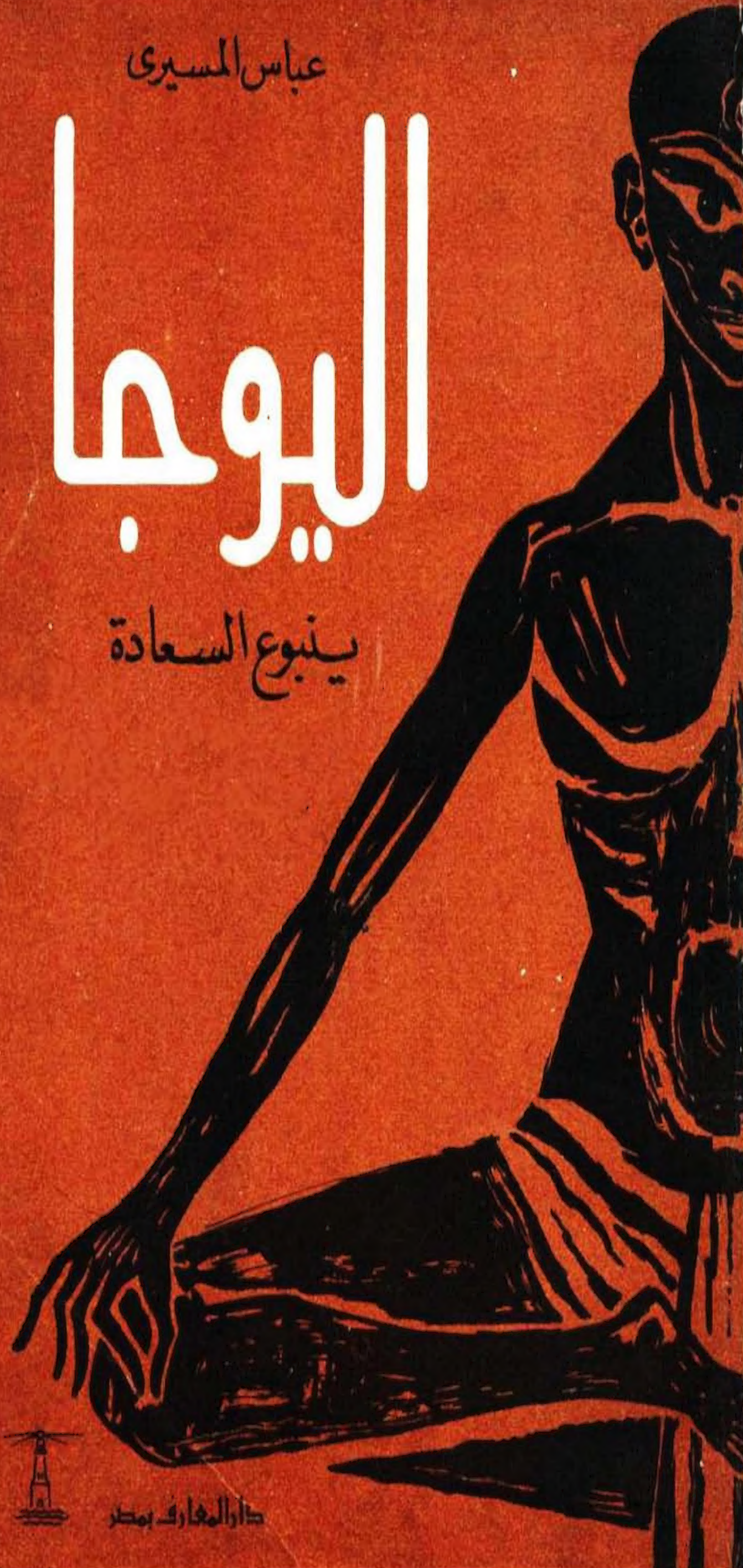


عباس المسيرى

اليوجا

يُنْبِغُ السَّعَادَةُ



دار المعارف بمصر

محتويات الكتاب

الموضوع	صفحة
مناجاة	١١
مقدمة المؤلف	١٣
مقدمة الكتاب	١٩

الباب الأول

الفصل الأول :

فلسفة اليوجا	٢٣
علوم اليوجا	٢٥
كن مع الله	٢٨

الفصل الثانى :

فن الاسترخاء	٣٣
الاسترخاء عقب الاستيقاظ	٣٤
الاسترخاء أثناء ركوب المواصلات	٣٨
» » الوقوف	٤١
» » قيادة سيارتك	٤٣
» » تناول وجبات الغذاء	٤٥
الاسترخاء قبل المباريات	٤٦
الاسترخاء العقلى	٤٧
» أثناء عمالك	٤٩
وفر جهودك	٥٢

الموضوع	صفحة
الاسترخاء في إجازة نهاية الأسبوع	٥٤
الاسترخاء في العطلة السنوية	٥٨
الاسترخاء الروحي	٦١

الباب الثاني

القلق والطريقة العلمية لحل مشاكلك باليوغا	٦٧
---	----

الباب الثالث

الفصل الأول :

الإيحاء الذاتي - التصور العقلي	٧٧
--	----

الفصل الثاني :

قوانين الحياة السليمة	٨٢
---------------------------------	----

الفصل الثالث :

الإيحاء الذاتي	٩٣
--------------------------	----

تمارين في الإيحاء	١٠٢
-----------------------------	-----

الباب الرابع

سر الكلمة	١٠٥
---------------------	-----

اللحظة السيكلولوجية	١٠٦
-------------------------------	-----

كيفية إصدار الإيحاء	١٠٩
-------------------------------	-----

طريقة العمل	١١٢
-----------------------	-----

الموضوع	صفحة
الطريقة العظمى للإيحاء اليوجي	١١٣
تمارين إيحائية	١١٥
تمارين الإيحاء الذاتي الأساسية	١٢٥
تحذير	١٢٩

الباب الخامس

الفصل الأول :

أسرار التأثير العقلي وفن الاتصال الفكري	١٣١
---	-----

الروح	١٣٦
-----------------	-----

الفصل الثاني :

تمارين الاتصال الفكري	١٤٢
---------------------------------	-----

فحص تركيز الأفكار	١٥٢
-----------------------------	-----

الباب السادس

الفصل الأول :

التنفس هو الحياة	١٦٧
----------------------------	-----

الفصل الثاني :

النظرية الشائعة في التنفس	١٧٢
-------------------------------------	-----

الفصل الثالث :

ماذا يحنى وراء نظرية التنفس	١٨٠
---------------------------------------	-----

الموضوع	صفحة
الفصل الرابع :	
التنفس من فتحات الأنف .	١٨٨
الفصل الخامس :	
الطرق الأربعة للتنفس .	١٩٤
التنفس الكامل العميق .	٢٠١
الفصل السادس :	
التأثير الفسيولوجي للتنفس الكامل .	٢٠٦
الفصل السابع :	
تمرينات اليوجا الأساسية في التنفس .	٢١٣
الفصل الثامن :	
الاهتزازات والتوقيف في التنفس العميق .	٢٣٨
الفصل التاسع :	
نظرية اليوجا في العلاج بالتنفس .	٢٤٨
الفصل العاشر :	
معلومات أكثر عمقاً في التنفس .	٢٥٩
الفصل الحادي عشر :	
الحصول على قدرات عقلية ومزايا جسدية .	٢٦٨
الفصل الثاني عشر :	
الروحانية والتنفس العميق .	٢٨٤
الوعي الروحي .	٢٨٨

الموضوع	صفحة
الوعي الكوني .	٢٩٣
الباب السابع	
الفصل الأول :	
الجهاز العصبي .	٢٩٩
الباب الثامن	
اليوجا والغدد .	٣١١
تمرين لاكتساب الحيوية وتنظيم إفراز الغدد .	٣٢٩
الباب التاسع	
التمرين الكامل « سير يا نمسكار » .	٣٣١
تمرينات البطن والحوض والمفاصل .	٣٤٩
تمرينات في التأمل .	٣٥٥
الباب العاشر	
الفصل الأول :	
صور وتأملات .	٣٥٩
الفصل الثاني :	
الخير والشر .	٣٧٤
الجريمة الأولى فوق الأرض .	٣٧٧
الفصل الثالث :	
الحياة فوق الكواكب .	٣٨٠

الموضوع

صفحة

الفصل الرابع :

المجتمع والعدل الإلهي

٣٨٥

الباب الحادي عشر

الفصل الأول :

فلسفة السعادة

٣٩١

الفصل الثاني :

كيف تحصل على السعادة ؟

٣٩٥

الفصل الثالث :

علاقة المال بالسعادة

٤٠٦

الفصل الرابع :

الخوف والسعادة

٤١٥

الفصل الخامس :

تأثير المهنة والزواج على السعادة

٤٢٢

الفصل السادس :

تأثير الصحة والمرض في السعادة النفسية

٤٣٠

الفصل السابع :

المجتمع والسعادة النفسية

٤٣٧

الفصل الثامن :

ختام في السعادة

٤٦٠

دستور الصحة والسعادة

٤٦٦

مناجاة

إلهي

باسمك يسبح قلبي في نبضات دفاق
وباسمك يهفو صدي بنمات رفاق
تلاأت سماء الكون بنورك : فهزت قلبي
ترنم الهزار بذكرك : والطير يغني

إلهي

أرى في هدوء السماء صمتك
وأسمع في هدير الشلالات صوتك
ومن أريج الزهر يفوح عطرك
وفي الفضاء : يومض النجم بنورك

إلهي

إن فكري قاصر عن إدراك ذاتك
ولكن عقلي مدرك لصفاتك
هل أستطيع أن أظفر بلمحة منك ؟
وأنا أشاهد في الكون آياتك

إلهي أين أنت ؟

أنا معك أينما كنت ، أقرب إليك من جبل الوريد
في أعماق نفسك تبصرني ، فأنا لست ببعيد
أنا الظاهر والباطن أحيى وأميت وأبدى وأعيد
أنا في كل شيء أضل لكل شيء ، أنا الموجود في كل الوجود
أينما وليت وجهك فثم وجهي ، أنا الوجود أنا الخلود
في العابد أنا وأنا المعبود !

عباس المسيري

مقدمة المؤلف

رغبت في استشفاف حقيقة الوجود وأسرار الكون ، فتطلعت بناظري
إلى السماء وجلت ببصري بين ثنايا السحب ، فبهرتني ومضات الكواكب ،
وصحوة السماء وزرقعتها ، وحاولت أن أصل إلى الأعماق فكُلَّ بصرى ووهن ،
وانقلب إلى البصر خاسئاً وهو حسير .
عدت إلى نفسي ألود بها ، والتحفت بالصمت ، وبدت نبضات
قلبي كقرع الطبول ، ونفثات صدرى كالأنين ، وبدأ لي الماضي المظلم
يتراقص أمامي كما تراقص الحية الرقطاء ، تحاول أن تلدغني بأنيابها ،
ولكنني لفظت هيامي بالماضي وما فيه ، وقلمت طريق في بحر الحياة
الخشيم ، حتى ذاب قلبي في دنيا الناس ، ونبتت اليأس والأسى خلف
ظهري ، وبدأت صفحة بيضاء كان لها بصيص من النور ، أضاء قلبي .
وكانت « فلسفة اليوجا » هي بصيص النور ، الذي أثار طريق ،
فعرفت الرجاء بعد اليأس ، والرشاد بعد الأسى ، ووقفت ثابت الجنان ،
بعين غير محتلجة ، وقابلت الماضي وجهاً لوجه ، فالموت أهون من الخوف
من الموت ، وألقيت على الماضي نظرة تسامح ، أثلجت صدرى ،
وخففت ما كنت أعانيه من آلام لا قبل لي بها ، ورفعت النقاب الأسود
عن مكمن الذكريات ومبعث الآلام ، فنجوت من آلام التي طواها

الفناء إل الأبد ، وأقبلت على الحياة بقلب صافٍ ونفس نقية طاهرة ،
وصدر رحب ، وعقل هادئ ، واستقبل قلبي الحياة بخفقان كزغردة
اللسان ، وغمر عقلي نشوة جعلت الدنيا من حولي أطياً وترنيمات .
وأزالت فلسفة « اليوجا » عن قلبي جميع ما لحقني من مهانة وإحراج ،
وقسوة وارتباب ، وانقشعت عن نفسي الغمة والكآبة والأحزان ، وخرجت
من الوحدة القلبية إلى رياض الحياة أرتشف من محاسنها ، ولاح لي كل
شيء في الوجود حلواً رائعاً ينبض بالحياة وينبض بالحب والسعادة .
والحقيقة التي لا مرية فيها أن الحياة فكرة وعقيدة ، يراها كل من في
الوجود حسبما ينظر إليها إن خيراً فخير وإن شراً فشر .

فزيد من الناس يقطف الورود الياضعة الرقيقة ليزين بها غرفته ، وعمره
يعتبر هذا العمل قسوة وتدميراً . ويفنى الإنسان أخاه الإنسان في حرب
ضروس بغير سبب جوهري ، بينما يعيب على الفهد قتل فريسته في سبيل
الحياة ويعتبره وحشاً ضارياً قاسياً .

و « اليوجا » كما عرفناها هي فن الحياة ، لأنها تزيل المخاوف ،
وتمنع القلق بل ترفضه تماماً ، فهي تعلمك الاعتماد على النفس ، وتشعرك
بالشباب وأنت في التسعين من عمرك ، ذلك لأن « اليوجا » تمنحك الحيوية
والنشاط والانتزان العقلي .

إنك لن تجزع من الموت ، ولن تعترف بمرور الزمن ، لأن « اليوجا »
تعرفك أنك روح دائم الحياة ، صامد للزمن ، وعندما يحين الوقت ستترك

هذا الجسد البالي لتلبس لباساً جديداً ، وتحيا حياة أخرى خير لك من
الأولى .

أقول إن « اليوجا » فن الحياة ، ولكنك لن تكون « يوجياً » بعد قراءة
هذا الكتاب فحسب ، بل عليك أن تمارس « اليوجا » قلباً وقالباً ، جسماً
وعقلاً ، لن تهناً في حياتك إلا إذا تفهمت فلسفة « اليوجا » في الحياة
ومارسها مدة طويلة حتى تتغلغل في نفسك وتصبح طابعاً من طباعك ،
وصفة من صفاتك .

مارس « اليوجا » يومياً بانتظام ، تضمن لنفسك القوة وزيادة الحيوية
وقوة الملاحظة وصفاء الذهن وقوة التركيز ، ويزول عنك القلق حتى
لا تعرفه ، بل ترفضه كلما واجهك في صورة من صور البهامة . ذلك
أن « اليوجا » ستزيد ثقتك بنفسك ، وثقتك بالله .

مارس « اليوجا » في أي سن من الشباب إلى الكهولة ، من المهد إلى
اللحد ، فلكل سن نصيب في « اليوجا » ، فلا تخش الحياة ، واعتقد
دائماً أنها تستحق جهادك وكفاحك .

وما أقدمت على كتابة هذا الكتاب ، إلا بعد أن وصلتني عدة رسائل
من قراء « كتاب اليوجا والشباب الدائم » يستفسرون عن بعض المعلومات
ويطلبون المزيد ، وشجعتني أيضاً ما سمعته من الكثيرين من الأصدقاء
الذين زاولوا رياضة « اليوجا » وشفهم من أمراض الربو ، وضيق التنفس ،
وآلام عرق النساء ، واللمباجو ، وآلام المفاصل ، وعسر الهضم ،

والإمساك ، وانزلاق الغضروف ، وآلام الصداع ، والشقيقة ، وضغط الدم ، والإرهاق العصبي ، والأرق ، والضعف العام ، وفقدان الحيوية ، وقرحة المعدة ، وقد تحسنت حالات كثيرة من الأمراض الصدرية ، وأمراض الشعب ، ونزلات البرد وأمراض الكبد والسكر . وقد نجحت الكثيرات من السيدات في إقلال أوزانهم ، واكتساب قوام متناسق متناسب ، وزالت تجاعيد الوجه والرقبة ، وامتلأن بالحيوية الظاهرة الدافقة ، هذا فضلاً عن تحسن الكثير من الحالات النفسية ، نتيجة لرفع الروح المعنوية .

وأنا لا أقول هذا من قبيل الدعاية لمبدأ ، أو رياضة ، أو لترويج كتاب ، ولكني أقرر حقائق ملموسة حدثت فعلاً عن تجربة وخبرة . يعيش الناس في بیداء الحياة تهين ، غارقين في خضم المجتمع ، تلفظهم أمواجه وتلاطمهم أمواجه ، وتبلل هاماتهم دموع القلق المتدفقة وهم في تيه العصر الحديث ، تزرف ماقيهم الدمع الهتون على ما فاتهم في الماضي ، وما يزعجهم من الحاضر ، ويقض مضاجعهم الخوف من المستقبل .

والحياة على الأرض مهما طال أمدها قصيرة في عمر الزمن ، فهي لمحة من لمحات الوجود المستمر ، ووهضة من ومضات الزمن السرمدي ، والعقل من تأمل في أعماق الحياة ، وعرف نفسه ، فعاش دنياه كأنه

يعيش أبداً ، وعرف الله سبحانه وتعالى ، فعبده كأنما سيفارق دنياه في غده .

إن ممارسة « اليوجا » والعمل بمبادئها ومثلها العليا ، تجعلك دائماً متفائلاً مستبشراً ، صابراً عطوفاً ، هادئ النفس ، قوى الأعصاب ، قوى الإرادة ، مركز العقل ، ذا حيوية ونشاط ، ونشوة .

وبمرور الأيام ستقول لنفسك : إنني أشعر بالحيوية قد زادت عن ذي قبل ، وإنني أقوى من سنوات مضت ، وتغلبت على متاعبي التي كانت تجلب إلى القلق والشقاء ، أشعر أن تفكيري أصبح ناضجاً ، وأنا لا أعرف المخاوف ، وإنني أرفض القلق ، وأترفع عن الحسد والطمع ، ولا أفعل الجبائث .

عندى المناعة الكافية ضد الأمراض ، لأنني أصبحت قوياً متفائلاً ، ويمكنني تكييف حياتي وإحساسي في البرد القارس والحر اللافتح ، في الريف والحضر ، في البر والبحر ، في الظلام والنور .

أنا لا أعرف القشل في أى طور من أطوار حياتي ، لأنني أصبحت صامداً كالجبل ، جارياً كالنهر ، ليناً كالغصن ، صلباً كالصلب ، متألقاً كالنار ، ناعماً كالحرير ، هادئاً كالنسيم ، مشرقاً كالشمس ، ذكياً كالعطر ، حكيماً كالدهر .

العميد طيار

عباس محمد المسيرى

مقدمة الطبعة الثانية

أبعث إلى القراء الأعزاء بأطيب التمنيات ، بمناسبة ظهور الطبعة
الحديثة من هذا الكتاب .

ولقد سألتني كثير من القراء ، عما إذا كان من الممكن ممارسة اليوجا
بعد سن الخمسين ؟ ويسرني أن أجيب عليهم بأنه يمكن ممارسة اليوجا
في أي سن ، وبخاصة لمن تجاوز الخمسين أو الستين . لأن معظم حركات
اليوجا هادئة بطيئة ، لا تتعب القلب أو الأعصاب ، بل تضيف إليها
قوة وراحة .

وعلى كل إنسان اختيار الحركات البسيطة السهلة المناسبة لسنه ،
وعلى كبار السن الإكثار من حركات الاسترخاء والتنفس العميق ،
وتدريبات التأمل ، والامتناع عن أداء حركة الوقوف على الرأس ، والجزء
الأخير من المحراث ، والقسم الثاني من تمرين الحوض ، وزهرة اللوتس ،
هذا إذا كان قد بدأ التدريب في سن الكهولة ، ولكن إذا كان يمارس
اليوجا قبل سن الأربعين ، أصبح في إمكانه الاستمرار في جميع الحركات
التي تعودها أو التي يراها في صالحه .

وننصح كل من تجاوز سن الأربعين أن يتعلم طرق اليوجا في العلاج
الطبيعي الواردة في كتابنا « اليوجا علاج طبيعي وطريق إلى الشفاء » .

والله ولي التوفيق

عباس المسيري

محتويات الكتاب

اليوجا فلسفة ونظام صحي ، مبني على أسس علمية معترف بها منذ
آلاف السنين ، ويحترمها الطب الحديث الذي يعترف بالعلاج الطبيعي
وقوته .

هذه الفلسفة توارثها الناس جيلاً بعد جيل ، وعلمها كل معلم بحاث
إلى مرديته وتلاميذه ، حتى انتشرت تعاليم اليوجا ، وأصبحت علماً له
أسس ونظريات يعشقها ويمارسها الألوف .

ويُعرف كل متخصص بهذا الفن باسم « يوجي » ، وهي كلمة
هندية محرفة عن الكلمة الأصلية في اللغة « السنسكريتية » الهندية « ياج »
ومعناها الاتحاد أو الحل الوفي أو الصديق الخلدوم المرافق ، ومن هذه
الكلمة دخلت كلمة yoke إلى اللغة الإنجليزية وهي تعطي نفس هذه
المعاني ، كما تفسر الاتحاد بين العقل والجسم والنفس والروح والبيئة .
ونظراً لعدم استعمال هذه الكلمة إلا في حالة الدلالة على هذه
الأمور فقد يصعب الوصول إلى أصلها القديم ، ولكننا بالمقارنة والبحث
نجد أن في وصف اليوجي لما يقوم به من تمارين ، والتصاقه بتعاليم اليوجا ،
وسيطرته على جسمه وعقله بالإرادة الحديدية ، يعطي معنى الامتزاج
والمرافقة والالتصاق كما يلتصق الحليل بخليته .

واليوجا تنقسم إلى عدة أقسام ويتفرع منها عدة أفرع ، أولها التعاليم التي يسيطر فيها اليوجي على جسده ، وآخرها الدراسات الروحية التي تهدف للوصول إلى السمو الروحي والشفافية والحكمة .

وإننا في هذا الكتاب لا نهدف إلى الوصول للمراتب العليا من اليوجا ، ولو أننا قد نلمس هذه الوصايا عن كثب ، لأن دراسة التنفس العميق تتصل علمياً بموضوعات مختلفة من علوم «اليوجا» ، وبخاصة الموضوعات المتصلة بالسيطرة على الجسد فسيولوجياً ، وهذا العمل يتطلب سيطرة نفسية ، ودراسة سيكولوجية . فضلاً عن المعرفة الروحية .

وقد نشأت في الهند منذ القدم معاهد عظيمة «لليوجا» ، درس فيها وتخرج منها عظماء الرجال والقادة . أمثال غاندي ونهرو وغيرهما من قادة الفكر والعلم والحكمة . وأصبح لتعاليم «اليوجا» أثر كبير في نظام معيشتهم وتطور أفكارهم .

إن تعاليم «اليوجا» الحقة لم تعط إلا للقليلين من المثقفين في الهند ، وما عدا ذلك من التعاليم فإنه من الفتات الساقط من موائد هؤلاء الحكماء ، ولكن نظراً لتغير الحال في الهند في هذه السنوات وتغلغل العلم واتساع التعليم حسب النظم الغربية . فقد انتشرت «اليوجا» في العالم ، وأصبحت مباحة لكل من يطعم في معرفتها ، وينهل من محيطها العذب .

وقد اهتم «اليوجيون» في الهند اهتماماً كبيراً بعلوم التنفس العميق ، ورغم

هذا فإن المؤلفين والمترجمين من الغرب لم يشرحوا هذا العلم شرحاً وافياً بشع القارئ ، إننا في هذا الكتاب سنشرح للقارئ شرحاً موجزاً ولكنه مركز وسهل ، وقد اخترنا الأسس التي يهتم بها «اليوجي» وشرحنا التمارين المنضلة عنده شرحاً يتجاوب مع العقلية العربية ، كما قارنا مقارنة أمينة بين تمارين التنفس الهندية وتمرين التنفس في الغرب ، وكيف يتداخل أو يرتبط أو يتباعد كل منها والآخر ، كما تحاشينا الكثير من الكلمات السنسكريتية الهندية القديمة وكذا الوسائل التي لا تتجاوب مع الغرب .

وقد خصصنا الباب الخامس من هذا الكتاب في شرح الوجه الفسيولوجي للتنفس العميق ، ثم اتجهنا إلى الناحية السيكولوجية والعقلية ، وفي الختام شرحنا عن كثب الجانب الروحي .

وإني أود أن أستمح القارئ عذراً ، إذا لم أكن قد وفيت ، كما أود أن ألفت الأنظار إلى أنه يجب الاهتمام فيما بين السطور ، حيث يجد الراغب في المزيد أو التعمق كفايته من البحث .

ولما كان القارئ يعتمد دائماً على النتائج السريعة والواقع المحسوس الملموس أمامه فإني أخشى الإهمال أو الإغضاء وعدم الاهتمام ، ولكنني أرجو التمهّل والتجربة لبضعة أيام بنظام واهتمام ، وسنرى ما يبرك .

الباب الأول

الفصل الأول

فلسفة اليوجا

فلسفة « اليوجا » هي خلاصة أبحاث ظهرت منذ آلاف السنين نتيجة لتجارب قام بها جهابذة الروحية والفلسفة في بلاد الهند وفارس ومصر الفرعونية ، وبلاد الكلدانيين ، وفلاسفة اليونان ، واستمرت سرّاً من الأسرار حقة من الزمن ، يزاولها الكهنة في المعابد ، حتى كادت تندثر ويغفو عليها الزمان ، لولا مريدوها الذين لم يتخلوا عنها في أي وقت من الزمان .

المعلم اليوجي

في كل عصر يظهر فلاسفة أحيار يحملون لواء الحكمة والموعظة الحسنة ، يعملون في خدمة الحق والإنسانية ، يحثون الناس على المحبة والألفة ، وينصحونهم بالابتعاد عن الرذائل الدنيا وبإدبارها وشهواتها وعقوقها وفسادها ، لأنهم ليسوا من البشر ، ولو أنهم على صورهم ، فهم أرواح طاهرة في أجساد مطهرة ، لأنهم سادة من الفلاسفة الباحثين عن الحقيقة ،

الزاهدين في زينة الحياة وزخرفها ، إنهم معلمو « اليوجا » ، في أحاديثهم سحر وحلاوة ، وفي أفكارهم عمق وطلاوة . وفي قلوبهم رحمة ونشوة ، تسرى في دماهم قوة وثورة . إرادتهم من عزم وحديد ، لا يترددون في نصرة الحق ، ولا يحجمون عن إغاثة الملهوف ، يذللون كل عقبة في سبيل مبادئهم القويمة ، يحطمون كل صخرة في سبيل نصرة الله ، يسلكون طريق الحكمة والمعرفة والعلم ، ولو كان زائحاً بالأشواك والجلاميد ، إنهم عظماء في أنفسهم فقراء إلى الله ، في نظراتهم فراسة وخبرة ، وفي أعصابهم هدوء الليل بهم في صحراء دافئة .

إنهم ترفعوا عن الرذائل الدنيا والغرائز السفلى ، وارتقوا أعلى مراتب السمو الروحي ، ابتعدت أفكارهم عن الأرض واقتربت من السماء فغمروهم المعرفة والحكمة . اتصفوا بصفات يعتبرها الرجل العادي من المعجزات ، فهو يقرأ أفكار الناس ويعرف خفائهم وإن أخفوها عنه ، وهو يشرح صفاتك وأخلاقك بمجرد نظرتك إليك ، وجاء في الحديث الشريف : « اتقوا فراسة المؤمن فإنه ينظر بنور الله » .

إنه تحرر من القلق النفسي ، وتبرأ من الحقد والحسد والضغينة والغيرة صفحته بيضاء ، طاهر القلب ، فهو كالشمعة النقية التي تنير الطريق لمن حولها بشعلة من الروح القدس ، وليس كالشمعة التي تحترق بآمال الدنيا وآلامها ، وهو يخترق العقبات والعوائق بإيمانه وثقته بالله . كما قال تعالى : « ومن يتق الله يجعل له مخرجاً » . وله القدرة على فعل

المعجزات في أماكن متعددة في وقت واحد ، وهو يسمع خافت الأصوات ويعرف كثيراً من أسرار الوجود المادية والروحية ، وهو معلم من الطراز الأول ذو حزم وعزم ، فذ الشخصية . متوقد الذهن متواضع في غير ضعف ، قوى في غير عنف ، مثال الأخلاق المثينة ، والاستقامة النادرة ، نظيف اليد ، عف اللسان ، قوى الحجة والبيان ، محبوب محترم له مهابة وجلال . له قدرات كبيرة في التحكم في أعضائه ، يوقف قلبه متى يشاء . يقلل نبضه ، أو يزيد ضرباته إذا أراد ، يستطيع البقاء بغير طعام أو شراب أياماً طويلة ، لا تؤثر فيه السموم ولا تزلزله صدمات الحياة . إذا أصيب بجرح أمكنه شفاؤه في أسرع وقت ، فقد روى بعض الإنجليز ممن عاشوا في الهند سنوات طويلة ، قصصاً متعددة عن مظاهر غريبة ، ومعجزات مثيرة قام بها بعض « اليوجيين » . يعجز الإنسان عن تفسيرها تفسيراً علمياً .

علوم اليوجا

ظهرت علوم « اليوجا » من أجيال طويلة في الهند ، وفي غيرها من بلاد الشرق ، وأخذ معلمو « اليوجا » ينظمون لها دراسات مستمرة لصالح البشرية وتقدمها الروحي والصحي والعقلي ، حتى أصبح لها معاهد مختلفة ، وطلبة ومدرسون ، وصارت علماً يدرس في مدارس الهند القديمة .

تنقسم « اليوجا » إلى عدة أفرع ، تبدأ من فرع العناية بالجسم والسيطرة عليه ، وتنتهى إلى طريق المعرفة الروحية ومعراج الرقى فيها . وللناس فى ذلك مذاهب مختلفة كل له مشرب ينهل منه ، وما يرضى زيدا من الناس لا يرضى عمراً . . .

وأهم هذه الأفرع أربعة :

الأول : « الهاثا يوجا »

الثانى : « الراجا يوجا »

الثالث : « الجحانا يوجا »

الرابع : « الكارما يوجا » و « البهاكتى يوجا » .

وكل فرع منها يوصل إلى الهدف من الحياة ، هذا الهدف هو الصحة ، والصفاء الروحى ، والمعرفة ، والحكمة ، والنمو العقلى ، والرقى والعمل للوصول إلى الكمال .

أولاً : من أراد النمو والرقى فعليه أن يعرف جسده حق المعرفة ويعمل على تقويته وتحسين صحته والسيطرة على جسمه تماماً ، لأنه إلهياز الذى تستعمله الروح وتستخدمه ، فإذا ما صلح الجسم صلح العقل وهذا وتفرغ للعمل والمعرفة ، فلا يزعجه مرض أو ألم ، والعقل هو أصل الدين ، وهذا طريق « الهاثا يوجا » .

وقد شرحنا ذلك فى كتابنا السابق « اليوجا والشباب الدائم »

فإن شئت فارجع إليه تجد فيه ضالتك المنشودة .

ثانياً : من أراد أن ينمى قوة إرادته ، وقدراته العقلية ويعرف ما فى داخل نفسه ، ويفتح ما أغلق من مشاعره وإحساساته ، ويظهر كامن قواه الخفية ، فليتبّع طريق « الراجا يوجا » .

ثالثاً : ومن أراد المعرفة والحكمة ، وأسس الحياة وجوهرها وحقائق الحقيقة التى تنبع منها الحياة وتنصب فيها ، فليتبّع « طريق الجحانا يوجا » .

رابعاً : ومن أراد السمو الروحى حتى يصبح قاب قوسين مع الله وعلى صلة دائمة به حبیباً له ، لا يغيب عن وعيه ، فليتبّع طريق « البهاكتى يوجا » « والكارما يوجا » .

وليفهم القارئ أنه غير ملازم باتباع طريق واحد من هذه الطرق ، لأن غالبية الناس تفضل الحصول على المعرفة جملة واحدة من مصادر مختلفة ، بالرغم من سلوكها الطريق الذى ترتاح نفوسهم إليه ، فهم يتذوقون المعرفة من أى مصدر وينهلون من المورد الذى يفضلونه .

وأجمع « اليوجيون » على أن من المستحسن أن يعرف الإنسان شيئاً عن « الهاثا يوجا » ، حتى يقوى جسمه وينقيه من الشوائب ليصير أداة صالحة تقيم فيه الروح وتستخدمه ، ويصبح قلبه بيتاً لله .

وننصح كل راغب فى معرفة شىء عن « الراجا يوجا » ، أن يتفهم سبل العقل لتحكم فيه وذلك بممارسة التمرينات بوعى ومعرفة ، حتى تقوى إرادته .

وما لا شك فيه ، أن كل راغب في تفهم الحكمة والاتصاف بها ،
« فالجنانا يوجا » تشرح له هذه الحقائق ، وتوصل الباحث إلى تفهم الوجود
والحياة ، وما بعد هذه الحياة من أسرار ، تفتق ذهن العاقل فيعرف اللغز
المحير في هذا الوجود المليء بالأحاجي والألغاز .

« والبهاكتي يوجا » توصلك إلى محبة الله ، ومحبة الوجود ، ومحبة الناس .
لأن الإنسان خلق اجتماعياً بطبعه ، والمحبة هي الجسر الذي يربط بين
الناس وبين الله وبين كل الكائنات في هذا الوجود ، فإذا عرفت هذه
الصفة عشت طوال حياتك في غبطة وسعادة .

ومن المستحسن أن يجمع الإنسان المعلومات من الأفرع المؤدية
للطريق ، حتى يكون فكرة عامة تقديمية ، عن الأسرار الغامضة المبهمة
في أسرار التكوين ، دون أن يتعمق في طريق طويل الأمد ، قد لا يوصله
إلى كل ما يدور حول فلسفة « اليوجا » .

كن مع الله ! !

وفي نهاية المطاف سيرى الباحث في فلسفة « اليوجا » التقدم العظيم
الذي سيصل به إلى المعرفة والحكمة وسيطور تفكيره بتطور معرفته للحياة ،
وسوف يتجنب التحزب أو التعصب الديني ، وضيق الأفق الفكري ،

وقصر النظر في البحث ، فضلاً عن أنه لن يتطرق في عبادته ، أو يغالى
في الافتتان بالدين .

إن هذه الأفكار ، وهذه التعاليم ، ستحوز القبول لدى من يرغب
في السلوك إلى طريق الحكمة ومعرفة الله ، ولكل من يشعر بالرغبة في
الرقى الروحي ، ولن يجد في أعماق نفسه دافعاً يدعو للبحث عن حقيقة
نفسه ، ومكانه في هذا الوجود ، الباحث الذي يقلب وجهه في السماء ،
ويتأمل في عظمة هذا الكون باحثاً عن مصدر الطاقة والقوة ، والفكر
والعقل ، وما يحول فيه وما تحدثه به نفسه .

فإذا كنت واحداً من هؤلاء ، فتغمرك الفرحة وسترف على شفيتك
بسمه وستجد ضالتك المنشودة لتبدأ الطريق إلى المعرفة .

وإذا لم تكن من الراغبين ، فاقرأ لجرد العلم ، وسوف يأتي اليوم
الذي يكتمل فيه عقلك ، وتنضج فيه أفكارك ، ويهفو قلبك ، وتشف
نفسك ، وتسمو روحك في طلب المعرفة .

وهذا النضوج الروحي سوف تقرره نفسك الحقيقية ، نفسك الدفينة
في الأعماق بين حنايا الضلوع ، نفسك التائهة في اللا شعور ، نفسك
التي غرتها الدنيا ، وطمسها الغرائز الثائرة الجامحة ، فجرفها نحو الرذيلة ،
نفسك التي انغمست في هذا البحر البوهيمي الموبوء حتى غاصت إلى
الأعماق وغرقت في المللذات ، فإذا شاء حظك أن تفيق وتعتدل ،
فتضيء نفسك في ساعة من نهار ، وستصفو روحك بعد أن تشف ،

وستنكشف نفسك الطاغية أمام نفسك الأبية ، وهنا يبدأ الحساب ،
ويستيقظ الضمير ، وتحاسب نفسك بنفسك ، وتستمع إلى صوت
الضمير ، وتتفتح أمام نظرك السبل فتعزف عن الباطل وترغب في الحق ،
وهنا يزهر الحق الباطل ، فإذا ما أزهق الحق الباطل ظهرت ومضة من
النور تغمر قلبك ، ولحظة من الضياء تتلألأ في عقلك ، وشقشقة من
الوميض تشع في روحك ، وتتألق نفسك ، كما يتألق الفجر في نهاية
الليل الحالك البهيم . . .

إن فلسفة اليوجا تهديك إلى كثر من الجواهر النادرة ، ستهديك إلى
درر من المعرفة ، ستعرفك الحجر النفيس الذي تبحث عنه ، والتاج
المرصع بالحكمة الذي ترنو إليه .

ومع كل بحث جديد ستهديك « اليوجا » إلى معرفة جديدة ، وإلى
نور جديد يضيء حياتك الروحية ويضيء على بيتك الهدوء والصفاء
والسلام والمحبة .

وستضئ « اليوجا » على عقلك وحياء يكشف لك الحقائق الخافية ،
ويظهر لك الناس على حقيقتهم ، وتبهر لك الطريق إلى حياة أفضل
وأعمق ، وسوف تنظر إلى الأمور التي تصادفك نظرة تعقل وفهم ، وتبين
الصواب من الخطأ ، وسوف تعرف ما يحيط بالأمور الدنيوية من حكمة
إن خفيت على البسطاء ، فإنها واضحة أمامك من الجانب الصحيح
السليم وضوح النهار من الليل .

لن تفزع من المرض ، ولن تصرخ عند الفجيرة ، ولن تندب الموت ،
ولن تحسد الغنى ، وستصلح ذات البين ، وتأخذك الرحمة بالفقير ،
وتعنى بالمحتاج ، وتغيث الملهوف ، وستبدل حالك ، وتغير أحوالك ،
فيشهد لك الناس بالرجولة الحقة والكرم ، ويقدر أصدقائك ، ويستمعون
إلى رأيك ، وتعيش في وئام وسلام محبوباً من الجميع ، محترماً من الغنى
والفقير ، مقدراً من العالم والجاهل ، مرموقاً في دنياك ، سعيداً في آخرتك .
ولكنك لن تشعر بكل هذا دفعة واحدة ، فالظمان لا يرتوى من
الرشفة الأولى ، والفجر يبرز ويتلوه وضوح النهار . .

و « اليوجا » تبدو للكثيرين كقطعة من الخبز الروحي ، تسد
رمت الخائع المسافر ، أو هي كرشفة من الماء المتفجر من ينبوع الحياة
الحقيقية ، تروى ظمأ المشتاق إلى المعرفة الروحية .

ولمؤلاء جميعاً أبعث برسالة الروح ، فإذا ما تذوقوها ، استبان لهم
الفرق بين أفكارهم وتصرفاتهم قبل هذه المعرفة وبعد هذه المعرفة .
والطريق إلى ذلك مفتوح أمامك ، وما عليك إلا أن تتبع تمرينات
النأمل ، والتنفس الرتيب ، وذلك بأن تجلس في غرفة هادئة بسيطة
الآثاث ، بعيدة عن الضوضاء ، وتغلق نوافذها ، حتى تكون أقرب إلى
الظلام منها إلى النور ، ذلك بعد تغيير هواها الفاسد بهواء مجدد نقي ،
وتعتاد على الجلوس فيها في أوقات فراغك في مقعد مريح ، وتسترخي فيها
حتى يهدأ جسمك تماماً من كل توتر ، ثم تتنفس تنفساً هادئاً جداً وبشكل

رتيب ، مركزاً تفكيرك على ذكر الله العلي العظيم خالق الكون ، معتقداً تمام الاعتقاد ، بل مؤمناً أنه معك وأقرب إليك من حبل الوريد ، وكلما شرد فكيرك ، فركزه على أنك تحصل بالتنفس الرتيب على كميات هائلة من « البرانا » تشحن بها أعصابك وتملأ عقلك بالحكمة ، وجسمك بالحياة ، ثم ابدأ باختيار التمرين الذي ترغب فيه من بين التمرينات الواردة ذكرها في هذا الكتاب ، أو في كتاب « اليوجا والشباب الدائم » في فصل التأمل والتركيز .

ولك أن تترك بعد ذلك أفكارك تبحث في مجالها وتتأمل فيما يظهر لها على مسرح الخيلة ، بحيث يكون تركيزك في هذا الوقت في حالة سلبية ، وبعد فترة تعود للسيطرة على أفكارك فتوجهها الوجهة التي تريدها كما سيأتى شرحه .

وليس عليك أن تدرك الحقائق منذ الوهلة الأولى ، ولكن عليك أن تبدأ فقط وتشعر ، وتتقدم بغير خوف إلى المرحلة الأولى من مراحل النمو الفكري ، والرق العقلي ، والوعي الفلسفي ، وتستصل بالتدريج إلى المعرفة الحقة وستكشف السبل والطرق ، التي تهديك إلى معرفة أسرار الكون وأسرار الوجود وأسرار نفسك المبهمة ، الناهية وكن مع الله يكن حسبك ونعم الوكيل .

الفصل الثاني

فن الاسترخاء

يكبد الإنسان ويكدح في سبيل لقمة العيش . وهو يعيش كالشمعة المحترقة لينير لمن حوله الطريق إلى السعادة ، تدمع عيناه ، وتتقاطر حبات العرق ، وتحترق أعصابه ، ويضطرب فؤاده ، وتنزعج نفسه كلما واجهته الدنيا بوجهها الكالح الحزين ، ويشرد ذهنه ، ويغرب باله ، كلما صادفه ما يثقل كاهله ، ويرهف إحساسه ، فتراه أغبر الوجه أشعث ، جاف الكلام ، خشن الطباع ، يذرف الدمع الهتون ، يلتاع من كل همسة ، ويهتز من كل لمسة من لمسات الحياة القاسية ، تحرك المآسى نفسه فتملؤها بالشجو والشجن ، ويهتز أوتار الحياة حوله فينبعث منها الأسى والألم .

تُرى ما روعه في الحياة ؟! . . . وماذا أضنى نفسه فأطار منها البشر والمرح ؟!

إنها دوامة الحياة ، إنها العمل المتواصل ، الجهد والعرق ، الاحتراق الذي يوتر الأعصاب ، ويتعب المفاصل ، ويشد العضلات ويغلف الذهن بغلاف من الصدا والوجوم ، ويملأ القلب بالأشجان .

إن من الحماسة أن تترك نفسك وقوداً للحياة دون أن تسعد وتهلأ ،

واعلم أنه بوسعك أن تنجز من العمل أكثر من المعتاد لو أنك استرحت قليلاً واسترخيت بعض الوقت .

ولأنى لن أكرر في هذا المجال ما سبق أن ذكرته في كتاب « اليوجا والشباب الدائم » عن فن الاسترخاء فيجب الرجوع إليه .

وأزيد على ما سبق ذكره في هذا الفن ، أبواباً جديدة من الاسترخاء تجعلك دائماً الهدوء أثناء الليل وأطراف النهار ، حتى تدرأ عن نفسك أى مرض عصبي أو خلل عاطفي ، ولا تتناوبك أمراض القلب والشرابين ، والصداع والقرحة ، والإمساك والضغط ، أو غيرها من أمراض الحساسية والانفعال .

ويشتمل الاسترخاء على جزأين هامين : الاسترخاء الجسدي والاسترخاء العقلي ، ولا بد للوصول إلى الاسترخاء الكامل التام أن يهدأ كلاهما .

الاسترخاء عقب الاستيقاظ

كثيراً ما ينام الإنسان متعباً ويستيقظ وهو ما زال متعباً ، و « اليوجا » تعلمك كيف تنام مسترخياً ، وتستيقظ ، فتسترخي أيضاً . . .

نظم موعد نومك واستيقاظك لتأخذ فرصة وفسحة من الوقت تنعم فيها بنوم هادئ .

في الصباح لا تقفز فوراً من الفراش] ثم على ظهرك وأبعد الوسادة من تحت رأسك ، حتى تجعل الرأس والجسم في حالة استواء تام ، ثم تمطى بشدة ، وذلك بأن تشد ساعدك إلى الخلف قليلاً وإلى أعلى مع ضم أصابع اليدين بقوة ، ثم افتح أصابع يديك بشدة عدة مرات ، ثم حرك ساعدك الممتدتين في مكانهما بأن تلف الساعد يمنة ويسرة ببطء وقوة وأن تحرك اليد وهي مضمومة الأصابع في حركة دائرية بسيطة ولكن في قولا ، ثم تفرد أصابعك بعد كل لفة وتعود لضمها ، وهكذا حتى لا ترغب في المزيد ، وفي نفس الوقت شد ساقيك شداً قوياً ، ثم حرك القدمين يمنة ويسرة من المفصل الكعبي ، وحاول أن تفرد أصابع قدميك في أثناء هذا الشد والتمطى ، وبعد أن تشعر بأن جميع عضلات أطرافك قد مرى فيها الضغط والانفراج ، اتركها تهبط على الحشية في هدوء وثاقل]

استشعر السعادة وابتمسم ، ثم تنفس تنفساً هادئاً ولكن بعمق مع استمرار الابتسام .

ارفع قدميك فوق عارضة الفراش ، إن كان للفراش عارضة ، بحيث تكون الساقان في ارتفاع عن جسمك بأي زاوية مريحة ، وإن لم يكن للفراش حافة مرتفعة ، ضع وسادتين تحت الأقدام .

مر بفكرك على جميع أجزاء الجسم لتهدئة عضلاتك . عضلة عضلة كما سبق أن شرحنا في فصل الاسترخاء في كتاب « اليوجا والشباب الدائم » .

محاولاً بذلك تهدئة كل عضلة واسترخاء كل تقلص .

أزّل قدميك واجذب ساقيك بحيث يتكون من الفخذين زاوية منفرجة مع البطن . وبحيث تكون القدمان منبسطتين فوق الفراش في وضع مريح متكاسل .

خذ بضع تنفّسات عميقة جداً ، بحيث تشعر بأن الهواء يملأ كل تجويف البطن والصدر ، وبذلك يتحرك الحجاب الحاجز إلى أقصى مداه صاعداً أو غائراً في تجويف البطن . وبذلك يحدث تدليكاً للأعضاء المجاورة له كالعدة والأمعاء ، والأجهزة الداخلية القريبة منه . وبذلك تتحرك فضلات الطعام استعداداً لمغادرة الجسم .

اقفز من الفراش في حركة هادئة ، افتح المذياع لسماع موسيقى حاملة راقصة .

تدليك اللثة

اغسل فمك بالفرجون والمعجون ؛ خذ كوباً من الماء الفاتر ومضه مصفاً بتمهل لتدراً عنك الإمساك ، ثم أحضر كوباً من الماء الدافئ وضع فيه نصف ملعقة من ملح الطعام ، وبعد أن يذوب الملح ، اغمس أصابعك ، ثم ذلك اللثة تحت الأسنان من أسفل إلى أعلى حتى يتم تدليك اللثة للفك السفلي

جميعه . ثم العلوي من أعلى إلى أسفل . ثم ذلك بإيهامك سقف الفم حتى ينشط غشاؤه المخاطي .

هذا التدليك ينشط الغشاء المخاطي للفم واللثة ويجدد حيويتها ، ويدراً عنك الإصابة بأمراض اللثة « كالبيوريه » وغيرها ، كما يقوى الأسنان ويمنع نفاذها عند الشيخوخة .

تنظيف الأنف

باقى كوب الماء المملح ، خذ منه حفنة في يدك ثم اقل فتحة الأنف اليسرى بأصبعك واستنشق بعض هذا الماء ببطء ثم اطرده ثانية من نفس فتحة الأنف حتى تغسل تجويف الأنف وتزيل ما يعلق به من أتربة ومواد ملتصقة . كرر ذلك بالفتحة اليسرى .

حد رشقة من الكوب وغرغرها حلقك وانفها حتى تظهر اللوزتان وغشاء الحلق ، مما يعلق به من المخاط والأوساخ .

اجعل هذا التدليك وهذا الغسيل عادة يومية لك لكل صباح ، حتى لا تتسرب الأتربة والأوساخ العالقة إلى الشعب ، والرئتين والحويصلات الحوائية أثناء التدريب الصباحي للتنفس ، حتى تستقبل يومك نشيطاً . بعد ذلك أتم إفراغ أمعائك بسرعة ، ولا تتعود البطء في دورة المياه ،

واجتهد ألا تشغل نفسك في أثناء تفرغ أعمالك بعمل آخر ، كقراءة الجريدة ، حتى لا يطول مكثك في مقعد دورة المياه ، الأمر الذي قد يؤدي بك إلى الإمساك ، أو الإصابة بمرض البواسير ، ثم ابدأ تدريبك اليومي بتمرينات اليوجا .

الاسترخاء أثناء ركوب المواصلات

إن المدينة الحديثة ، وما جبلت عليه من مشاق مقلقة للراحة مثيرة للأعصاب ، ولا تخلو من متاعب هدامة ، بالرغم من أن وسائل النقل تبدو لأول وهلة أنها مريحة وسريعة ، فراكب القطار السريع يجلس في مقعده يتأرجح به القطار من وقت لآخر ، وهو يحاول أن يتحكم في جلسته ويتناسك مع نفسه ، وفي هذا جذب لعضلاته وإرهاق لعقله وقلبه ، وإذا نظر خارج القطار رأيت عيناه الأشياء تمر سراعاً .

وهكذا تتعدد الصور وتتلاحق المراتب وتتوالى المناظر ، مما يرهق حاسة النظر وبالتالي المركز العقلي للإبصار . ناهيك بهزات القطار المتتالية وأصواته المتباينة ، وصفيره المزعج .

أما راكب الأتوبيس ، فيجب أن يكون من حاملي الأثقال ، أو لاعب سيرك أو بهلوان ، ونظرة واحدة لسيارة ركوب عامة يروعك انخفاضها وارتفاعها وانعطافها حسب الطريق ، فإذا حاولت الركوب قاومتك كتل بشرية

مكدسة ، وبعد لأي واقدفاع تدخل في علبة من السريدين ، تكتم أنفاس الناس ، فترى الجالس يشرب بعنقه ليرى الطريق . والواقف يلتوى ، وأحد الركاب ينهر الكمساري ، والكمساري لا يستطيع شق طريقه ، والسائق ثائر ، والجميع يضجون ويصرخون ويثورون ، كأنهم في سوق .

عنداً أنموذج من زحمة الحياة التي ديدنها السرعة والإجهاد والإرهاق ، فإن سرت فيها ثائراً غاضباً غير راض ، جرفت متاعبها وانتابتك الأمراض العصبية ، وإن نظرت إليها بعين اليقظة والحذر وتعلمت كيف تسترخي ، فوي احتمالك ، وإذا تعودت الصبر والمثابرة نزت بنصيبك منها كاملاً .

ولكي تسترخي ، في مثل هذه الأحوال عامة ، اجلس في هدوء وسيطر بعقلك على كل عضلة في جسمك حتى تكون تحت إشرافك ومراقبتك .

اشعر أنك كتلة واحدة تفرق في المقعد ، وأن العمود الفقري لا يحمل ما يحمله من أعضاء وعضلات وعظام ، بل الكل متخاذل متهدل يكاد يسقط إلى الأرض التي تجذبنا بقوة جاذبيتها . لا تدع العمود الفقري يحمل هذه الأعباء الثقالة ، تخيل أن العمود الفقري يقف وحده دون لحم أو سحم . إنه فقرات من العظم متراصة كل منها يحمل الفقرة التي فوقه فقط .

اشعر أن عضلات رقبتك مسترخية وأن خلاياها مفككة غير منضغطة أو مجتمعة ، حس أن أكتافك تسقط عن كاهلك ، حس أن سواعذك

منهدلة تكاد تسقط إلى الأرض ، وأنها معاقبة فقط من المفصل ، وأولا وجود هذا المفصل لانفصلت عن جسمك ، وإن كانت إحدى يديك لا تجد منسجماً لكي تهبط ، وضعها فوق فخذك كأنك تضع لفافة من الورق ، هدي نفسك إلى الحد الأدنى ، اشعر كأن ساقيك تكادان تستندان على الأرض .

لا تضغط الفكين ، تخيل أن فكك الأسفل سيسقط وأنت بالكاد تمنعه . مر بفكرك على أسنانك واشعر باسترخاء الأسنان والأضراس واللثة ، وسقف الفم . لا تزمّت شفّيتك ، بل ابتسم ابتسامة جميلة كأنك في موقف سعيد .

حرك مقلتيك بخفة لترى الناس من حولك ، ولاحظ في كل منهم ملاحظة تسرك . اشعر كأنك في مسرح تشاهد تمثيلية ، واضحك في نفسك من كل وجه غابس أو متزمّت وقل لنفسك لماذا تبدو هذه الوجوه غابسة باكية متألّمة ، لماذا تبدو هذه العيون شاردة مجهدّة ، وإذا انفجر راكب يسب أو يلعن ، فاحفظ بعض هذه الألفاظ وتصورها وهي تطير في الهواء من فمه وتصيب الطرف الآخر في النزاع إصابة مباشرة يهتز لها كيانه ، ويذمى قلبه . أو تصورها وهي تحدث جرحاً عميقاً في جسمه ، وهكذا . اجعل الطريق مسلاة حتى يهدأ عقلك الشارد المتعب ، وتهبط

نفسك ، وتسترخي أعصابك ، وعضلاتك ، فتصل إلى بيتك ، وقد زالت همومك .

الاسترخاء أثناء الوقوف

لا تتوهم أن الوقوف عمل سهل بل الوقوف عمل صعب يحتاج إلى تحريك (٣٠٠) ثلاثمائة عضلة من عضلات الجسم ، فالواقف ساكن في الجملة متحرك في التفاصيل .

ويقول الأطباء ، إن المشي على الحبل ، أسهل علينا من الوقوف على الأرض فترة طويلة دون حركة ، لأننا نقاوم جاذبية الأرض بشكل عمودي فوق قدمين صغيرين بالنسبة لوزن الجسم ، فالحيوان يقف على أربع ، فيوزع ثقل جسمه ، أما الإنسان فيضغط بكل ثقله على العجز والساقين والقدمين .

ونحن طوال وقوفنا نحرك عضلاتنا على غير وعي منا لكيلا تسقط على الأرض ، فنحرك حوالي (١٠٠) مائة عضلة في الساقين ، (١٤٠) مائة وأربعين عضلة في الظهر ، (١٥) خمس عشرة عضلة في الصدر ، (٢٠) عشرين عضلة في العنق ، كل هذه العضلات تعمل متضافرة متحدة ، حتى تنتصب القامة ، وتظل تعمل طوال مدة الوقوف حتى يحتفظ الجسم

بتوازنه ، هذا فضلاً عن المراكز العصبية التي تعمل للاحتفاظ بهذا الوضع .
وتتمركز في أسفل الجمجمة فوق الحبل الشوكي ، كما أنه يوجد في خلف
كل أذن ثلاث أنابيب صغيرة تحتوي على سائل معين يتحرك مع حركة
الجسم لينبه المراكز المخية الخاصة بالتوازن حتى تحدث الحركة المطلوبة .
ناهيك بما يعانيه القلب من الجهد كلما طال وقوفنا ، ذلك أنه يعمل
بجهد يتناسب تناسباً طردياً مع جاذبية الأرض ، لذا نجيب الراحة
والاضطجاع عقب الوقوف الطويل ، حتى تهدأ عضلات القلب
وصيمااته .

فإذا كنت تقف في زحمة السيارة ، أو تقف في طابور ما ، أو حفل .
أو ما شاكل ذلك . فقف مسترخياً تماماً ولا تشد جسمك كأنك جندي
مستجد في طابور الصباح ، كن هشاً لنا ، اشعر أن كل جسمك ،
وكل عضلاتك تكاد يتلامس بعضها بعضاً ، دون شد أو جذب ، أنك
تكاد تماسك ، وإذا كنت تحمل في يديك كوباً أو شيئاً ما ، فأمسكه
بقدر مناسب ، لا تضغط عليه بأصابعك كأنك تكاد تسحقه ، بل
امسكه برفق ، لا تسرف في حيويته ، اجعل الإسراف بالقدر المناسب
لكل شيء ، ووفر مجهودك .

فكر في قلبك ، كيف هو معلق في مكانه ، ساعده بأفكارك .
سر مع الدماء صاعداً ، ماراً بالرأس من الجانب الأيمن ، ثم الأيسر ،
ثم مقدم الجبهة ، وخلف الرأس ، ووسط الرأس ، إن الدماء تندفع في

مجارها إلى كل خلية في عقلك تغذيها وترويه ، ثم وجه بعض هذه الدماء
إلى عينيك ، إنهما تلمعان بالبشر والنور ، ابتسم لمن هم حولك ، وإن
كنت وحدك فابتسم من قلبك ، ابتسم من الأعماق ، إنك حي ، إنك
سعيد ، إنك الحياة . . .

الاسترخاء أثناء قيادة سيارتك

القيادة فن ، وذوق ، وعلم ، وملاحظة ، وتركيز .

لا تجلس في مقعد القيادة كأنك حمل ثقل بل اجلس كقائد
حصيف دون شد وتوتر ، ودون تفكك ، كن هادئاً . . .

لا تقبض على عجلة القيادة كأنك تقبض على لص يحاول الفرار ،
بل اقبض على العجلة برفق كأنك تحنو على طفل يهملك أمره .

لا تضغط على صمام الوقود ضغطاً شديداً رغبة في الإسراع والوصول ،
لأنك في هذه الصورة تبذل مجهوداً جباراً تفكره وأعصابك وعضلاتك ،
لأن عقلك الباطن يقول لك أسرع أسرع أسرع ، كأنه « جوكي » فوق
جواده يلفحك بسياطه ، وستجد نفسك ، كأنك تبذل جهداً بكل قواك
لكي تدفع السيارة بعقلك وجسمك وعضلاتك ، لا بالوقود ، وفي هذا
إسراف في قواك وإسراف في وقودك بغير طائل ، اضبط على صمام الوقود
بالقدر اللازم المناسب للطريق ، تأكد أنك مهتما طالت المسافة فلن
يكون الفرق بينك وبين أسرع العربات إلا دقائق معدودة ، ولكنها سنوات

من عمرك وأعضائك وقواك وحيويتك . . .

لاحظ الطريق بهدوء ، ودون توتر أو قلق ، راقب المشاة أمامك ، راقب العربات والسيارات حولك ، لا تضغط على جهاز التنبيه في كل صغيرة أو كبيرة ، فإنك لن تزعج إلا نفسك .

راقب إشارات المرور عن بعد ، حتى تكيف موقفك منها ، فتعمل بهدوء قبل أن تفاجأ فترتبك . أو تضغط فراملك بشدة تتلفها ، وتقلل من قوة احتمالها .

احفظ طريقك الدائم بقدر المستطاع . فتعرف عدد إشارات المرور فيه وأماكنها ، وتعرف مفارق الطرق الخطرة والهامية . وتعرف أماكن المفاجآت . وتحفظ تشوهات الطريق من « مطبات أو انبعاجات » حتى لا تسقط فيها في كل مرة تمر بها ، وحتى تجعل قيادتك في المرات التالية سهلة ميسرة . وبذلك تتعلم التركيز والملاحظة وتحفظ نفسك وتحفظ سيارتك .

وإذا كنت تركب مع صديق ، فلا مانع من أن تلاحظ بعض المرافق العامة ، أو المحلات التجارية ، أو الصيدليات أو عيادات الأطباء ، أو ورش تصليح السيارات أو حانات إصلاح « الكاوتش » ، حتى تكون على بينة وعلم إذا لزم الأمر ، وتعطى عقلك نزهة مع الفائدة .

الاسترخاء أثناء تناول وجبات الغذاء

قبل موعد الغذاء اذكر القول المأثور : « نحن قوم لا نأكل إلا إذا جعنا وإذا أكلنا لا نشبع » ومعنى هذا ، ألا تقدم على الطعام إلا إذا كنت جائعاً .

وأنت في منتصف الغذاء اذكر القول المأثور : « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » ، ومعنى هذا ألا تملأ معدتك فتتخم .

وأنت في نهاية الطعام اذكر القول المأثور : « ثلث للطعام وثلث للسوائل وثلث للهواء » . أقدم على الطعام وأنت تشبهه واتركه وأنت تشبهه .

قبل موعد الغذاء بخمس عشرة دقيقة اشرب كوباً من الماء ، وحبذا لو أعطيت شحنة من « البرانا » كما سيأتى شرحه ، ثم مص الماء مصاً ، حتى تنبه معدتك لاستقبال الطعام .

وإذا جلست للطعام ، هيئ نفسك ببضعة أنفاس هادئة عميقة ، واسترخى في جلستك تماماً ، وبخاصة معدتك لأنها غالباً ما تكون في حالة توتر وضغط ، وفكر في فك وفكك ، ثم فكر في عدد اللعاب وأعطها إشارة الاستعداد ، فكر في كبلك وفي غدة البنكرياس وأعطهما إشارة الاستعداد ، حتى يستعدا في تحضير عصاراتهما ، هذه التحضيرات لن تأخذ منك وقتاً طويلاً كما تتخيل ، إنها مجرد مرور سريع لن يستغرق من وقتك بضع ثوان .

التي نظرة سريعة على الطعام حتى تنظم نفسك .
امضغ الطعام مضغاً تاماً ، حتى يسيل في فمك وينحدر من البلعوم
إلى المريء ، تذكر القول المأثور « اشرب طعامك وامضغ السوائل »
وتذكر أن المعدة خالية من الأسنان .

لا تأكل طعامك بمجرد أن الموعد قد أوفى ، فإذا كنت غير جائع
فاترك أكله حتى تشعر بالجوع ، فترتاح معدتك ويصبح بدنك ، وتعمر
طويلاً .

ادخل السرور على من هم حولك بكلمة حلوة ، أو قصة قصيرة
مليحة أو فكاهة مناسبة .

اشعر أن هذا الطعام سيفيدك ويمنحك الحياة والحيوية ، وأنت
تأكل لتعيش وتسعد ، فكر في هذا العطاء الذي أعطاه لك الخالق ،
واشكره في نفسك ، واشعر بوجوده معك . . . تأكل هنيئاً وتشرب مريئاً .
استرخي بعد الطعام على فراش مستو ، وقتاً كافياً إن كنت في بيتك ،
أو على مقعد مريح إن كنت بعيداً عن منزلك .

الاسترخاء قبل المباريات

إذا كنت ترغب في لعب رياضتك المفضلة ، سواء كانت من
« اليوجا » أو غيرها من وسائل الرياضة ، أو كنت مقدماً على لعبة عنيفة ،

أو ضمن فريق رياضي ، وجب عليك أن تسترخي قبل اللعب بوقت
كاف ، وذلك بأن تنام على الأرض في مكان نظيف متجدد الهواء ،
وتسترخي حسب ما تعلمت لمدة عشرين دقيقة على الأقل ، ثم قم بعمل
نفس عميق بطريقة « اليوجا » مدة عشر دقائق ، وبذلك تهين عضلاتك
وأعضاءك ، وعقلك ، للعمل المثمر ، فتكسب الصحة والحيوية ، وبعد
اللعب يجب عليك تنظيف جسمك بالماء الساخن مع التدليك ، ويمكنك
أن تقوم به بنفسك إذا لم تجد من يقوم به لك ، وبعد أن تفرغ من حمامك
وتتغش ، استرخ ثانية بضع دقائق حتى تهدأ عضلاتك ، وتتبه
أعصابك ، ويهدأ قلبك المجهد ، فإذا فعلت هذا فزت بالحياة السعيدة
والعمر المديد .

الاسترخاء العقلي

إذا كانت مهنتك تحتاج إلى جهد عقلي أو فكري ، وجب عليك أن
تتعلم الاسترخاء العقلي ، قبل أن تبدأ في العمل .

اجلس في مكان خلوي بعيداً عن الضوضاء ، كحديقة مثمرة يفوح
أريجها ، أو غابة خضراء ، أو صحراء شهباء ، أو بجوار جدول ماء تستمع
إلى خريره وسريانه ، أو اجلس في غرفة مجددة الهواء على مقعد مريح ،
واستمع إلى صمت الطبيعة الجميل ، تنفس في هدوء ، ثم اترك لفكرك
العنان ، يحول ويحول دون تحديد ، اتبع تفاصيل ما يعرضه عليك ،

فمثلاً إذا جال بذهنك إنسان فتشبت به وحاول أن تتذكر اسمه إن أمكن والظروف التي جمعتك به وصفاته وغير ذلك مما يرتبط به ، وبعد أن ينتهي العقل من هذه التفاصيل ، ستظهر على صفحة الخيلة رؤيا أخرى قد تكون مرتبطة بهذا الإنسان ، وذلك ما يقرره قانون التداعي ، سر مع الرؤيا الجديدة ، حتى تنتقل بك الخيلة إلى غيرها ، وهكذا تتوالى الأفكار ، وتتلاحق الصور ، حتى يهدأ العقل ، بعد أن يكون قد أفرغ ما في جعبته . وتسمى هذه العملية بعملية التفريغ .

فإذا ما هدأ العقل ، وانتظر تعليماتك الجديدة ، فأبدأ بعمل تنفس من فتحة الأنف (اليمنى) ، وذلك بأن تسد بأصبعك فتحة الأنف اليسرى . وتأخذ شهيقاً بطيئاً عميقاً مع العد عقلياً ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ بالتوقيت مع ضربات القلب ، ثم اكتم الهواء بمقدار يساوى نفس الزمن الأول . ثم اطردها من فتحة الأنف اليسرى ، وذلك بأن تسد الفتحة اليمنى بأصبعك الإبهام من جانب الفتحة ، ثم تترك الفتحة اليسرى حتى يخرج منها الهواء ، مع العد بنفس التوقيت السابق ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، وهكذا تستمر في التنفس من الفتحة اليمنى وتكتم الهواء ، ثم تطردها من اليسرى ، وذلك لعدة تنفسات ، لا تقل عن سبع مرات ، وعندما تتقدم في التمرين وتحفظ وزن وتوقيت العد ، اترك التفكير في العد ، واستبدله بالإيحاء المطلوب .

فكر عقلياً وقت دخول الشهيق ، أن عقلك في حالة صفاء تام ،

ثم وجه الفكرة المراد دراستها ، إلى العقل عند خروج هواء الزفير حتى ترسب في العقل ، وبذلك يبدأ عقلك في الاستعداد والدراسة والعمل عندما يتطلب الأمر ذلك . وسنشرح لك ذلك بإسهاب في تمرينات التنفس والإيحاء .

الاسترخاء أثناء عملك

« إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه » . والغرض من هذا التمرين - هو تعليم الفرد كيف يهدأ عقلياً وجسدياً ، في كل لحظة من لحظات تواجده المادى ، ذلك أن الجسم المتعب يفقد اتزانه ونضارته ، وقدراته العقلية ، والحيوية ، ويثور لأتفه الأمور ، ويغضب من لاشئ ، بل يعجز عن أداء عمله بحصافة وهدوء وإتقان .

ولكى تسترخي كلما أجهدك العمل : اجلس على مقعدك بهدوء واسترخاء ، حاول أن تحس أن جسمك ثقيل على المقعد وأن المقعد هو الذى يحملك ، فإن هناك أشخاصاً ، يجلسون فى مكاتبهم وهم فى حالة من التوتر . بحيث يرهقون أنفسهم وكأنهم يحملون ضعف أوزانهم ، وتراهم فى حالة جذب وشد لأعضائهم ، أو كأنهم خشب مسندة ، يدرسون ما يعرض عليهم بامتناع وشدة ، ويرهقون مرءوسيتهم بكثرة التفريع واللوم ، ويتعاضمون ويتألهون ، وهم أخرج ما يكونون للعطف ، وفى أشد الحاجة للعون . وينحون بالخطأ على زملائهم أو مرءوسيتهم ، شأنهم فى ذلك شأن الضعيف المتعاضم ، أو الجاهل المتعالى .

اجلس دائماً الابتسام حتى ولو كنت وحدك في المكتب ، وجه عقلك لأطرافك العليا واستشعر راحتها ، دعها تسقط متهدلة إلى جانبك أو دعها ترتكز بحفة على المكتب ، إن كنت تكتب أو تؤثر على أوراق . لا تضغط على القلم بعصبية وركز أفكارك فيما هو أمامك فقط . اترك أطرافك السفلى ممددة أمامك ، أو ساقاً ممتدة والأخرى مشنبة . في رقة وإهمال ، تكاد تستند على أرض الغرفة ، اتركها للأرض تتحمل عبء ثقلها عنك ، فكر في رقبتك ووجه الفكر إلى عضلاتها حتى تسترخي تماماً ، لا تجعل عضلات الرقبة مشدودة ومتحملة ثقل الرأس ، بل اترك الرأس معلقة على العمود الفقري ، لا تجلس مشدوداً ، ولا تجلس مقوساً في أي اتجاه ، اجلس براحة وعناية ، لا تعتمد على عضلات الجسم في حملك ، اترك هذه المهمة للعظام فهي كفيلة بهذا الحمل ، ولا ترمق العضلات ، حتى لا تثور أعصابك لأن كلا منها يرتبط بالآخر . إذا كنت تلبس منظاراً ، فاخضعه بين الفينة والفينة ، وضعه أمامك . ثم أغمض عينيك ، وضع راحتك بحفة فوق العينين مستنداً بمرفقيك على المكتب ، حتى تشعر بظلام قائم ، واستمر كذلك دقيقة أو أكثر حسب وقتك ، ثم حرك راحتك بحركة دائرية فوق مكان عينيك دون أن تفتح عينيك حتى تشعر بظل من النور الخافت يظهر ويختفي ، ثم مرر كلنا اليدين فوق مقلتيك والأجفان مغمضة في استرخاء ، حتى تمسح سطح العين بحفة في تدليك خفيف . ثم عد إلى عملك .

وكلما شعرت بالإرهاق ، أو بشغل جسمك ، أو شد عضلاتك ، فافرد نفسك في المقعد وأثن ظهرك للخلف ، ثم قوسه قليلاً ، ثم عد وأبرز صدرك للأمام ، ثم تمطّ بأن تشد ذراعيك لأعلى وللجانبيين ، ثم حرك العمود الفقري لليمين ثم لليسار ، ثم أبرز صدرك واجذب بطنك للداخل حتى تشعر بحركة عضلات بطنك . ثم تناوب شد عضلات وجهك واتركها تسترخي ، ثم امدد ساقيك للأمام وارفعهما عن الأرض وشدهما شداً تاماً وبقوة ، أي «تمطع» ، ثم اتركها جميعاً تسقط بهدوء مريح واعتدل في جلستك بحفة وتنفس بضع تنفسات عميقة هادئة متزنة .

إنك الآن قد جددت نشاطك وبمكنتك في هدوء وابتسام استئناف عملك .

كرر ذلك كلما كنت في حاجة إليه وكرره قبل مغادرتك المكتب ، حتى تستعيد نشاطك لمواجهة أعباء الطريق ، وللقاء أحيائك وأولادك في بشاشة ونشاط حتى تسعدهم ، وحبذا لو عانقت أهل بيتك وقبلتهم . . إنك سعيد .

اجعل هذه الصفات عادة يومية لك تعش هادئ البال ، قوى الجسم ، قوى العقل ، قوى الشخصية مستمتعاً بكل أوقاتك ، سعيداً في عملك ، سعيداً في غدوك ورواحك ، ناجحاً في حياتك محبوباً من الجميع .

وفر جهودك

كثيراً ما تسمع بعض ذوى النفوذ . أو ذوى المراكز المرموقة ، أو الذين أثروا فجأة بعد فقر . يقول كل منهم : رحم الله الأيام الغابرة . حيث كنت أتناول كمية من الطعام الشعبى القوي ، وبعد ساعات ، أشعر بالجوع ، وأما الآن فأنا لا أمضم طعامي إلا بواسطة حبوب هاضمة . ولا أنام إلا باستعمال أقراص منومة ولا تهدأ أعصابي إلا بعد تناول قرص مهدئ . وتسمع صديقاً من المرموقين في هذه الأيام . يقول لك : أنا لم أتوجه إلى دور السينما منذ ثلاث أو أربع سنوات ، وتسمع عزيزاً آخر يقول إن أعصابي مرهقة وسأخرج من هذا المؤتمر وأنا في حالة إعياء شديد . ويشكو البعض من التهاب المرارة ، والكبد . والسكر ، وصداع مستمر . وتنميل بالرأس ، وعسر بالهضم . وإمساك شديد . وآلام بالمفاصل وارتفاع بالضغط وتسمع كل يوم أن شاباً في سن الأربعين سقطوا قتلى بسبب انفجار شريان أو ذبحة صدرية . أو هبوط في القلب . وأقول قتلى لأنهم قتلوا أنفسهم بالإرهاق الزائد ، دون استرخاء ، ودون متعة في الحياة ، لا مانع من أن يعمل كل إنسان بأكبر جهد ليحسن عمله وينجزه في أقرب وقت ممكن . ولكن إن لبذلك عليك حقاً ، اعمل واجتهد ولكن بقدر ما تعمل استرخ ، تعلم الهدوء . تعلم الاسترخاء ، تعلم أن تعمل أكبر الأعمال بأقل الجهد ، استمتع بالحياة وأنت تعمل . هذا علم قائم بذاته ، قد تحمل أحياناً كتاباً أو ملفاً للأوراق ولكنك تحمله بعصبية

زائدة . تضغط عليه كأنك تحمل عدة كيلوات من الحديد الثقيل . لاحظ نفسك وستجد أنه في الإمكان أن تحمله بأقل من هذا الجهد ، بعض المديرين يتكلمون مع مرؤوسيه . أو عمال مضانهم بعصبية زائدة . حاثين العمال على العمل . ويحرقون دماءهم كلما رأوا ما كينة تعطل ، لاحظ أن تكلم العمال بهدوء وابتسام ، وإن تحدث مرؤوسيك بلمحة لطيفة أو كلمة رقيقة ، إنك ستوفر جهداً كبيراً ، وفي نفس الوقت سيرتاح إليك مرؤوسوك ، وستجد أن الإنتاج تحسن ، وأن حيويتك متوفرة . وقد كان تشرشل يعمل في الحرب العالمية الثانية بمجهود عشرة رجال . ولكنه كان فناناً في توزيع أوقات العمل والراحة . وكان عالماً في فن الاسترخاء . وفي فن توفير الجهود .

إن الحياة ليست أكثر من مسرح . وأكثرنا فناً على هذا المسرح هو أكثرنا حظاً في الحياة . وأكثرنا قدرة على اجتذاب أنظار الجمهور . من أحياء ومعجيين ، فعش حياتك كفنان ، وحاول أن تكسب المعجيين . إن بعض الدول الناجحة . وبخاصة الإنجليز ، يمنحون العامل والموظف فسحة من الوقت في منتصف العمل ، لكي يتناول كوباً من الشاي ، بعيداً عن مقر عمله . أو في استراحة خاصة . يجتمع فيها الأفراد للاسترخاء . ثم يعودون لاستئناف أعمالهم . والمدرسة تمنح الطالب فسحة قصيرة من الوقت بين كل درس وآخر . ثم تمنح الطالب فسحة طويلة قرب الظهر . حتى يتجدد نشاطه دائماً فيقبل على درسه نشيطاً سعيداً .

وأحرى بالموظف والعامل ، أن يحصل على هذه الفسحة ، وإن كانت طبيعة عملك لا تسمح بهذه الفسحة فلا أقل من الاسترخاء والتعطى .
إن كل كائن حي يتمطى ، ويسترخى بين الفينة والفينة ، حتى يستعيد نشاطه .

إن السبب الرئيسى فى الوفاة المفجأة ، للعامل أو الموظف ، هو الإرهاق المستمر ، إن الذبذبات الصدرية ، وآلام القلب ، وقرحة المعدة التى تصيب الرجال فى سن مبكرة ، هى نتيجة الإرهاق والعمل المستمر دون الاسترخاء ، إن الأمراض النفسية والعصبية والعقلية ، التى تصيب البشر ، هى نتيجة حتمية لإرهاق العقل ، والقلق ، والخوف وإرهاق الجسم .
إن زيادة الضغط أو نقصانه ، هو أيضاً لنفس هذه الأسباب .

إن الإمساك ، والتهاب القولون ، والضعف الجنسى ، وضعف الصحة عموماً ، ونقصان الحيوية ، وأمراض الصدر وأمراض الحساسية كلها تتجاوب مع هذه الأسباب . والآن أمامك الطريق واضحاً ، فاختر لنفسك ما يحلو . فإن لبدنك عليك حقاً .

الاسترخاء فى إجازة نهاية الأسبوع وقضاء وقت الفراغ

العقل ينتج ويعمل فى الاتجاهات السليمة ، إذا كان الإنسان فى حالة استرخاء تام ، وإذا استعرضنا مشاهير الرجال من قادة أو مخترعين

أو فلاسفة ، لوجدنا أن معظم إنتاجهم كان فى وقت الفراغ ، والراحة ، وقت استرخائهم .

فيحكى عن الفيلسوف العظيم « سقراط » أنه كان يهجع فى فراشه متيقظاً مسترخياً ، ويطلق لفكره العنان . فكانت تواتيه أجمل أفكاره التى يدونها وينشرها فى اليوم التالى .

« وأرشميدس » جاءته معظم نظرياته العلمية . وهو جالس يسترخى فى ماء دافئ فى « مغطسه » .

و « نيوتن » اعتاد أن يجلس فى حديقة داره مسترخياً . كلما أراد أن يحل لغزاً من قوانين الجاذبية أو غيرها ، وحدث أن أطرق فى يوم مفكراً ، وهو جالس مسترخ بجوار شجرة باسقة للتفاح . وسقطت ثمرة وردية جميلة بجواره ، فواتته فكرة قانون الجاذبية وسقوط الأجسام .

وكان « جاليليو » يجلس فى الكتدرائية وحده ، متأملاً فى ملكوت الرب ، بينما وافته فكرة هزات البندول المنتظمة التى فتحت الطريق أمامه لوضع هذه النظريات العلمية . هذه أمثلة قليلة من طبيعة العقل وطبيعة الوجود .

كلما أجهدت نفسك ليل نهار ، ضعف إنتاجك مع الوقت ، وخسرت صحتك ، واستعصى عليك التفكير السليم ، وكلما استرخيت بين الفينة والفينة ، واستمتعت بإجازة نهاية الأسبوع ، كلما عدت إلى عملك شغوراً وأقبلت عليه هادئاً . وقد واثتلك الأفكار والحلول .

فكر في قضاء إجازة نهاية الأسبوع مع أسرتك وأصدقائك في مكان خلوي جميل . تنعم بالهواء المنعش . في ظل السماء الجميلة . وبحوار الغدير . تنصت إلى خريره الرتيب . كأنه أشجان متصاعدة . أو تسبيح لطيف . وتنظر إلى الماء المنساب صافياً رقيقاً . لا خبث فيه ولا دنس . ينعكس على سطحه ضوء الشمس الذهبي . ينساب بين الورد الأحمر . والعشب الأخضر . وأريج الزهر الشدي . وتأمل الشجر الأخضر الندي كيف يصعد إلى السماء بأفئانه . تتدلى منه الثمار الشبيهة كما يتدلى القرط الجميل من أذن الغانية .

ما أجمل الطبيعة في الريف وما أحلاها . هواء وماء وسما . هواء رقيق . وماء رقيق . وسما رائعة . طيور تغنى . وأخرى تصدح . وثالثة تزقزق . نواير تنشج . وطنابير تلف وتحف . ورياح تصفر . وسحاب يصفو . زرع أخضر بانع وأصفر فاقع . نبات صغير ناجم . أو طيب ناضج .

الناس تغدو وتروح في هدوء وابتهاج . وجد وعمل . تستمع إلى أصوات الطبيعة الساذجة على اختلاف عناصرها . إنسان يغنى أو يزمر . وثور يحور . وحمار ينهق . وديك يصيح . وكلب ينبج . وحشرة تظن . ومن كل هذا تتألف موسيقى تألفها الأذن ويهش لها السمع . وتطيب لها نفس كل منصت أريب . أو كل أديب لبيب .

اذهب واشهد هذه المشاهد . وتأمل بإخلاص قدرة الخالق . انظر

إلى حقل البرسيم وكأنه بساط مندي أخضر أبرزد الخالق في أجمل صورة . ترعاه الماشية في سعادة لا تريم . وأملاً ناظر يك يحقل القمح . وقد داعبه النسيم فهو يميل بعضه على بعض ميل التمل الطروب . ثم يعود سيرته الأولى شأن كل شيء في الحياة . يذهب ويحيى . كالليل والنهار .

فإذا أكملت مطافك على النبات والشجر . ورويت غلتك من الزرع والمدر . فلا تنس أولادك تلعب معهم وتحنو عليهم . وتشرح لهم كل ما غمض على الفهم . وإذا استرحت فاسترح في مكان تستوعب منه كل مناظر الطبيعة في نظرة جامعة ساحرة . ثم سبح الحمى القيوم . الذي وهب لك أيها الإنسان كل هذا الجمال . وكل هذا الكمال . وكل هذا الخير .

أما الصحراء فإيا حبذا لو تخيرت منها مكاناً رائعاً . فهي حبيبة طيبة . كالظبية الألف . وملها من ذهب . وأريجها من مسك . وجيدها من كافور . النظر إليها يسبي العيون . والمشي على أديمها يأخذ الألباب . الصمت فيها موسيقى وشعر . والحياة فيها خمر معتقة . سماؤها أنغام وألوان . وليلها سمر وأحلام . في أغوارها تأمل الشعراء . وفي مغاراتها تعبد الأنبياء . في صغائرها جلاء للنفوس الذكية . وفي هواها شفاء للقلوب الهائمة . وفي ذراها تثبت الحكمة .

الاسترخاء في العطلة السنوية

أما في عطلتك الصيفية فاستمتع بشاطئ البحر . . . لا تذهب إلى ساحل المدينة الكبيرة فإنك لن تستمتع بالمصيف فهو كسوق عكاظ ، كتل من البشر عراة أو نصف عراة ، يعيشون في جنون ، ويصرخون في هباء ، ويلعبون في إجهاد ، تتكدس المظلات ، فلا فسحة لقدم ، تفوح رائحة العرق من الأجساد المنهكة ، التي تفسد هواء البحر الجميل ، وتتساقط قطرات العرق كأنها مطر ساخن غزير . تسكن في مسكن مؤثث في غير انسجام ، تحمل في كل صباح متاع البحر إلى البحر وتعود ظهراً وأنت مجهد ، وفي الليل ، تنغمس في ملاهى المدينة الصاخبة ، بوق يقض مضجعتك ، وصرخة تفزعك ، وسيارة تزعجك ، وحادث يؤلمك . وتمر العطلة وأنت أكثر إجهاداً من ذي قبل .

اذهب إلى شاطئ البحر في مكان هادئ منعزل بعيداً عن المدينة . تخير شاطئ الأحلام ، وانعم بمشاهدة الطبيعة الساذجة . حيث تتلاقى الرمال الصفراء بالأمواه الصافية ، وسرح الطرف مع الأمواج المتلاطمة المتلاحقة ، تعلو وتهبط ، وتدفع بالزبد الأبيض ، يفور ويثور ، وتهب الأنسام تهمس في آذانه فيختن وكأنه هباء منشور ، أنصت إلى همهمة الريح ، وامرح على الرمال الجرداء الذاهبة إلى البحر ، في سكون واطمئنان ، راضية بهذا المصير المحتوم ، تمتع بالشمس الدافئة ، المحببة في بكرة الصباح ،

وبل جسدك في الماء وأنت سعيد ، واستمتع بسباحة هادئة ، ثم اجمع على الرمال الرعوم في استرخاء وتكاسل ، وليس في كسل . اخلع ملابسك المبللة ، ونشط جسمك بتنفسات عميقة ، وذلك عضلاتك ، ثم تخير بعض تمرينات اليوجا واسترخ واسترخ .

تناول غداءك على الشاطئ وتخير الأطعمة المناسبة للجو ، والمكان ، والمعدة ، والسن ، لا تكثر من الثلجات واستعض عنها بعصير الليمون ، اجلس على مقعد مريح وتأمل في الأمواه اللازوردية ، وسرح الطرف في الأفق البعيد ، حتى يصفو ذهنك ، وتهدأ نفسك ، وتقوى عيناك ، واترك العنان لفكرك ، تتداعى أفكاره كما تتداعى الأمواج ، حتى يهدأ الفكر ، واستخلص من كل هذا عظة وعبرة . استمتع بغروب الشمس حتى نراها كرة كبيرة من الجمر الملتهب ، تغرق في البحر إلى الأعماق ، فإذا ما انطلقت العتمة تنشر رواقها ، وتسدل سترها ، وتحول غناء البحر إلى نواح وهدير ، وتحول الشفق إلى ظلام بهيم ، فتمطّ وتثأب ، وتثاقل وانظر إلى القبة الزرقاء وما انتثر فيها من ثريات ، وتعجب من أشكالها وأحجامها وميضها وتقاربها وتباعدها ، وتساءل كيف تسكن كل ثرياً منها في مكانها ؟ ما هي القدرة التي تحملها ؟ كم عددها ؟ ما مقدار حجمها بالنسبة لأرضنا ؟ هل ترابها من تير أصفر أو بلين أبيض ، أو عقيق أحمر ، أو زبرجد أخضر ، أو ماس أشهب ؟ هل أنهارها من لبن يجرى ، أو عسل مصفى . هل إنسانها أبيض أو أحمر أو أسود أو أخضر

أو خليط بين هذا وذاك . يزهو بألوانه كما يزهو الطاووس ؟ ؟ هل حيوانها يتكلم ، وإنسانها يتفاهم لاسلكياً ؟ ؟ ؟

وقل لنفسك : إذا كان حجم الكوكب منها . أضعاف حجم الأرض عشرات المرات ، وهو يدور حول نفسه ، ثم يدور حول شمس . فإن النهار عندهم أطول من نهارنا بنسبة هذا الحجم ، ولعله في بعضها يوازي سنة من زماننا ، وبالتالي يكون الليل ، وعلى هذا القياس كيف يعملون وكيف يعيشون ، وكيف يتحركون . وماذا يأكلون ؟

هل هناك سلام دائم أو حروب مستمرة ؟ هل يتعالى جنس على جنس ؟ هل هناك تفرقة عنصرية ؟

هل تحكمهم المادة ويذلهم المال ، ويخدعهم بريق الذهب ؟ هل يتفشى فيهم الغل والحسد ، والغيرة والبغضاء . والغش والخداع ، والخيانة ؟ هل ترهقهم غرائزهم وتذلهم أجسادهم ؟ هل نساؤهم مخادعات شريرات فاجرات ؟

هل يقتل الأخ أخاه ، كما قتل قابيل هابيل . هل هناك زواج أو طلاق ؟ أو أسرة أو مجتمع شبيه بمجتمعنا ؟

هل تقدم العلم أكثر من عالمنا ؟ هل بلغوا من الحكمة ، والمعرفة ، والسمو الخلقي . مبلغاً عظيماً جعلهم أقرب إلى الملائكة منهم إلى الشياطين ؟

إلى آخر ما يتدفق ويتزاحم في عقلك من هذه الأفكار ، وبذلك تكون

قد أعطيت لعقلك نزهة بعيدة ، وحقت قوله تعالى : « والذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ، ربنا ما خلقت هذا باطلاً . سبحانه فقنا عذاب النار » .

الاسترخاء الروحي

كما أن الجسم والعقل يحتاجان للاسترخاء حتى يهدأ الإنسان هدهواً محبباً إلى نفسه ، فإن الروح في حاجة إلى الاسترخاء أكثر من الجسم والعقل ، لأن الروح هي الأصل والجسم والعقل هما الإطار الظاهر للصورة الحقيقية التي هي صميم أنفسنا ، التي هي وجودنا الأبدي السرمدي ، هي النور الذي يملأ جوانحنا . هي الحقيقة الباطنة في ظاهرها ، هي الشعلة المقدسة المتسريلة في لباسنا المادي . هي المصباح في داخل المشكاة . هي الكوكب الدرّي الذي يوقد من الشجرة المباركة ، إن الروح وضاعة لماعة لماحة ، ولكننا نطمس نورها وضياءها . بالشرب والكبر والفساد ، والحقد والغل والطمع والغيرة ، والرغبة في الانتقام . . .

ولكي تهدأ أرواحنا وتهب أنفسنا ، ونمضي قدماً في حياتنا المادية ، وجب علينا أن نغذي أرواحنا . أن ننظف المشكاة فتضيء الشعلة في زجاجتها . فتومض الروح ومضات مستمرة كما يومض الكوكب في كبد السماء ، فيملأ قلوبنا النور ، وتشرق وجوهنا بالبشر والمحبة ، ويصلح أمر دنيانا وآخرتنا .

أطلق الروح من عقالها يوماً أو يومين في الأسبوع ، دعها ترتفع عن

حماة جسدك الفاني ، دعها تنطلق في الكون تنشر الحب نحالصاً من كل دنس . دعها تتصف بالعفة والفضيلة ، دعها تشف بالدمائة والعدوبة ، والأدب والكياسة ، والحنان والطيبة ، والتواضع والركة ، والذكاء الذي يعرف كيف يكون رائعاً رائعاً ، وكيف يوفق بين واجب التحفظ في الحياة ، وبين الشعور بالحربة المدنسة بالغرائز السفلى ، والرغبات الدنيئة الغاشمة الشريرة .

صمم أن تختار يوماً أو يومين في الأسبوع ، تصوم فيهما عن أكل كل ما فيه روح وكل ما خرج من الروح ، امتنع عن أكل الأسماك والطيور واللحوم ومنسخرجاتها ، امتنع عن أكل الأشياء الحريفة ، امتنع عن تناول المخلاتات والمشروبات الكحولية ، أكثر من تناول الفواكه ، والخضراوات الطازجة أو المطهورة طهواً خفيفاً ، تناول بضع حبات من الجوز أو اللوز أو البندق ، أو الفواكه المجففة كالزبيب والتين والبلح والمشمش والقراصيا والكمثرى وغيرها . لا تكثر من الطعام في هذا اليوم ، كن خفيفاً وستشعر في هذا اليوم أنك أقوى منك في أي يوم من أيام الأسبوع . وأنت خفيف الحركة ، صافي الذهن ، هادئ النفس .

حاول أن تعمل الخير في هذا اليوم ، نقب عن وجوه الخير وافعل ما يمكنك فعله ولو بالامتناع عن فعل الشر وهو أضعف الإيمان . لا تغيب أصدقاءك ومعارفك . حاول أن تكون في هذا اليوم ، دمث الأخلاق . جم الصفات ، مشرقاً كالأمل ، متبهجاً كالفرح ، مبتسماً كالسعادة ،

صاحكاً كالخير ، متشياً كالخمر ، رقيقاً رفوقاً كماء الغدير . متواضعاً كالتراب يحمل في طياته التبر ، كن متألماً ولا تكن متألماً ، كن في حالة من السرور المطلق . حاول أن تضع نفسك في هذا الجو ، ابتسم للحياة . ما عليك إلا أن تفرج شفئك حتى ترف عليهما ابتسامة ، لا تكن متزمتاً . هيا واضحك . . . اسخر من الحياة ، اضحك على « مقال الحياة » . لا تكن أنت الضحية المغيظ ، كن أنت الساخر من الدنيا ، لا تدع لها المجال لإغاظتك وإرهاق أعصابك ، اشعر أنك ملك الرحمة واحم من هم حولك . وزع حنانك على زوجتك وأولادك وأهلك وأخواتك وأصحابك ومرحوسيك .

اشعر أنك ملك الخير ، ووزع الخير في حدود إمكانياتك . لا ترد قاصداً ، اشعر أنك الحياة ، وأنت تسرى في من هم حولك بالسعادة والهناء ، والكلام الجميل والأمانى السعيدة ، أسمع من حولك ضحكاتك ومرحك ، وشاركهم وأشركهم في الفرح والمرح . لا تدع للأحزان مجالا في عقلك أو قلبك في هذا اليوم ، اجعلها تتصور جوعاً حتى تموت وتفتني ، واملأ قلبك بالبشر والسعادة وأروها من نهر الصفاء الروحي . . . أكثر من ذكر الله في هذا اليوم ، وتأمل في الوجود ، وستجد نفسك على عرش السعادة الذي صنعه بيدك ، تغني حولك أطياف الملائكة أغاني الخير وأهازيج السلام ، وتشنف آذانك موسيقى الرضا والقناعة ، ومع المداومة والاستمرار ستجد نفسك محبوباً من الجميع ، متألقاً دون تأله ، هادئاً

دون كسل . فرحاً مستبشراً مع الأيام . . .

اخرج من حديثي عن الاسترخاء بخلاصة : هي أن الاسترخاء — وهو إعطاء الجسم قسطاً من الراحة — بضاعف الإنتاج . وبضاعف الحيوية في الجسم . وبالتالي بضاعف العمر .

وأزيد في حديثي كلمة أخرى ، ألا وهي أن الاسترخاء بالجسم والعقل . لا يتم إلا إذا كان العقل في حالة صفاء ، والصفاء لا يتأتى إلا إذا عاش الإنسان في إطار من التفاهم وحسن المعاملة ، والمعاملة لمن يحيطون به . فكيف يهدأ عقلك وقد فعلت شراً بالناس ، أو تعاملت معهم على الغش ، والخداع ، والوقعة ، والنميمة ، والبغض ، والكراهية ، وكيف يهدأ عقلك وقد أغضبت زوجك وبنيك ، وعصيت والدك ، وأزعجت والدتك ؟ وكيف يهدأ الزوج في أحضان الدعارة ؟ وكيف يهدأ الزوجة في بحر الحياة والرزيلة ؟

والمثل المأثور يقول : عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به ، والدين المعاملة ، والمعاملة ديدنها الشرف والأمانة ، والإخلاص في العمل ، وأداء الواجب ، والبذل والتضحية . حاول أن تكون يدك هي اليد العليا ، فاليد العليا خير من اليد السفلى ، أعط أكثر مما تأخذ ، ابذل أكثر مما في وسعك . لا تخادع فتصبح أنت المخدوع . ولا تظلم فتدور عليك الدائرة ، ترفع عن كل ما يشين كرامتك ، أو يثير أعصابك . وارفع مقتك وغضبك

عن الناس ، يرفع الله مقتك وغضبه عنك . جاء في الكتاب العزيز : « ولو كنت فظاً غليظ القلب لانقضوا من حولك » ، فعامل الناس بالحسنى ، وحب لأخيك ما تحب لنفسك ، وعش في حدود يومك سالماً ، لا تأس على ما فاتك ولا تفرح بما يأتيك ، كن فيلسوفاً ، وانظر إلى الحياة نظرة حكيمة ، ولا تكن منطرفاً في تصرفاتك فتصبح منبوذاً .

لا تحاول أن تعيش حياتك كمحارب يبذل قصارى جهده للانتصار ، ولا نعش سلبياً كالريشة في مهب الريح ، ولكن عش كفنّان يرسم لوحة جميلة من واقع الطبيعة ، إنك ترسم حياتك ، فاجتهد حتى تبداع الرسم ونحسن مزج الألوان ، فتبدو لوحاتك تحفة فنية رائعة ، إنها لوحك المحفوظ .

وعش كصاحب الحديقة الهاوى ، يزرع الورود والرياحين ، والفل والياسمين ، ويتخلص من كل الحشائش الضارة في حديقته ، ويهذب الأشجار ويشذب الأزهار ، ويجلس في حديقته عند كل إشراقة للصباح ، يتمتع النظر بسحر الورود ، وجمال الطبيعة ، فهذه زهرة أقحوان تمايل تمايل النشوان ، وتلك عيون الرجس تسبي العقول ، وهناك الهزار يترنم ، وكأنه يلقي بكلمات الحب إلى زهرة البنفسج ، وهي تخفي عنه وجهها كالبتول في ليلة الزفاف .

هذه هي الحياة كما خلقها الفنان الأعظم ، الذي أبدع وصور ، فعش فناً ، واخلق جنتك بفكرك الخلاق .

الباب الثاني

القلق والطريقة العلمية لحل مشاكلك

بعد أن تعلمت فن الاسترخاء ، وجب عليك أن تتعلم الطريقة الصحيحة لحل مشاكلك حتى تزيل كل قلق من عقلك . لأن اليوجا ترفض القلق ، فإذا واجهتك مشكلة فقل لنفسك : سوف أجد السبيل لحل هذه المشكلة .

واليوجا تعلمك التأمل والتفكير ، واتخاذ القرار السليم في أمورك ، بعد روية وبحث . واليوجا طريقتها العلمية في حل المشاكل ، وذلك بزيادة قدرة الفرد في الفهم والتفكير ، والتعمق في البحث وعدم الركون إلى الغير لحل مشاكلنا ، لأنه لا يوجد شخص ليس في مكنته حل مشاكله الشخصية ما لم يكن عاجزاً تماماً أو عديم الشخصية ، أو قاصر التفكير أبله .

ولكن إذا بحثنا المشكلة التي تورثنا القلق والحسر النفسي ، بحثاً يستند على الفهم العميق لأنفسنا ، وللعوائق التي تحيط بحياتنا ، وتحد من مجهوداتنا ، وإذا رتبنا أفكارنا ترتيباً إجمالياً بالأسباب والنظم التي تساعد في حل المشكلة ، ورتبنا هذه الوسائل ترتيباً سليماً لأمكننا حل أي مشكلة بسهولة ويسر . وإذا كنا نفكر بصفة دائمة في المشكل الذي يقلقنا . فإن العقل يدور

في دوامة من التفكير المتداخل مع أحلام اليقظة ، والتأمل الكاذب في
الرغبات والدوافع القوية التي تدفع بنا بعيداً عن الحل الصحيح .

والإنسان بطبعه ليس منطقياً في تفكيره ، لأن التقاليد والدين والعادات
الموروثة ، والدوافع والإحساسات المتباينة ، والأحاسيس المختلفة ، والرغبات
والخوف والخزع ، والعواطف ، كلها عوامل خفية ، تحدث الاضطراب
والبلبلة في الأفكار . وكثيراً ما ينحاز الإنسان أو يميل إلى أشياء تبعده عن
الحق وتنزع نفسه إلى الباطل ، وكثيراً ما ينساق الإنسان تحت تضليل
الآخرين ، أو يتعلق بأوهام أو كلمات أو حكم غير سليم .

والإنسان فوق هذا كسلان لا يحب البحث الدقيق ، ويعتمد على
خبرته ومقدار تعليمه وتدريبه وهو يتعجل الحكم دائماً ، وبذلك لا يصل
إلى النتائج السليمة الصحيحة ، ويتردد كثيراً دون دراسة سليمة فتنوته
القرصة .

ولما كانت المدنية الحديثة والتقدم السريع ، من الأمور التي تحدث
هدوء البشر ، وتزيد من مناعهم وقلقهم . أصبح من الواجب الوصول إلى
طريقة علمية نحل بها مشكلاتنا بصفة عاجلة ، حتى لا نترسب في أنفسنا
العقد ، ونظل في آلام نفسية لا حدود لها .

والمشكل الذي نسميه مشكلاً مقلقاً ، هو حالة من الميوعة الفكرية
تجعلنا في حالة من التردد بين الإقدام والإحجام ، بسبب وجود عائق
أو عقدة تمنعنا من الجرأة في التنفيذ .

فإذا صادفك مشكل يقلقك فابدأ العمل بقوة وإرادة . .

أولاً : حاول ألا تفكر فيما يقلقك بعض الوقت . وذلك بأن تقوم بعمل
تمرين تركيز على وردة جميلة أو زهرة يانعة . كما جاء وصف
ذلك في المثال الوارد بكتاب اليوجا والشباب الدائم صفحة ٢٩٠ .

ثانياً : بعد أن تحصل على التركيز نتيجة للتمرين السابق . اجلس
في غرفة وحدك على مقعد مريح . واسدل الحصان الحشي .
واسدل الستائر إن وجدت . حتى يحيم على جو الغرفة الهدوء
المريح . وأحضر ورقاً وقلماً .

ثالثاً : تنفس بضع تنفسات عميقة رتيبة هادئة .

رابعاً : فكر في المشكل الذي يقلقك وضعه موضع البحث العلمي .
تأمله كما تأملت الوردة . شكلها الإجمالي ، ثم قاعدتها الخضراء ،
التي تحيط بالساق ، ومنظر الساق وأشواكه وألونه وطواه . إلى آخر
ما جاء بالتمرين ، أقصد من هذا التشبيه . أن تبحث المشكل
في شكله العام ، وحدوده ، وظروفه ، وفروعه ، وما يترتب عليه
في حالة تنفيذه . وما يترتب عليه في حالة الامتناع .
ما هي الأسباب التي أدت لظهور المشكل ؟ ودون كل هذا .
كن محايداً وأنت تنظر إلى المشكل ، كأن هذا المشكل يخص
إنساناً آخر . وأنت تساعدك للوصول إلى الحل السليم .

فكر في أسوأ الظروف المحتمل حدوثها وادرسها وكن مستعداً لها ،
أو حاول إنقاذ ما يمكن إنقاذه منها .

فكر وتأمل في الأمر الفادح الذي يجلبه عليك هذا القلق . وفكر
في المرض الذي يمكن أن يصيبك . فكر في أنك قد يحدث لك شلل أو
يهبط قلبك أو تنهار أعصابك أو يصيبك الفالج . . .

وبعد هذا التفكير ستضاعل مشاكل الحياة أمام اهتمامك بصحتك
وعافيتك . وستشعر أنه لا يوجد في الوجود الأرضي : المادى أو المعنوى ،
ما يستحق هذا الجهد والعناء والقلق المستمر ، وإذا علمت أن كل
مخلوق غارق في لجة من المتاعب يئن تحتها . . . هانت بلواك ، ورضيت
بما ليس منه بد .

أثناء تأملك في المشكل ، ومواجهة كل ظروفه ، سيطراً عليك بعض
الحقائق المجهولة لديك والتي تحتاج إلى بحث . . .
خامساً : اكتب هذه البيانات المطلوب بحثها ورتبها حسب إمكانيات
البحث .

قم وافتح النوافذ . واستمع إلى أنغام الموسيقى الحاملة : أو الغناء الهادئ
الجميل ، وقل لنفسك بقوة وعزم : إن في قلبي نشوة ، وفي دمي فورة .
وفي فكري ثورة وفي إرادتي عزمًا من حديد . ولن أتردد ولن أجبن أو

أحجم . سأدلل كل عقبة وأحطم كل صخرة . وأفتح طريقى ولو كان زائراً
بالأشواك والجلاميد : سأنتصر . . . سأنتصر . . .

سادساً : اجمع المعلومات في أقرب وقت ممكن .

ابذل مجهوداً طيباً بأمانة وإخلاص . لجمع كل ما يتعلق بالموضوع
من معلومات : لا تجمع أى معلومات لا تثق في مصدرها : فالمعلومات
إما معلومات عن حقائق ثابتة ، أو آراء بعض المحررين من إخوانك ومعارفك
وأهلك الذين تثق في كفاءاتهم . والذين مرت عليهم ظروف تشبه
هذه الظروف . وتصرفوا فيها بحكمة ونجحوا ، أو تصرفوا فيها بخطأ ندموا
عليه .

(أ) واحذر جمع معلومات كثيرة لا علاقة لها بصلب الموضوع .

(ب) لا تقتضب في جمع المعلومات وكن لبقاً بين هذا وذاك .

(ح) لا ترتب هذه المعلومات حسب هواك ورأيتك الشخصى فقط . فقد
تكون منطناً أو منحازاً لهواك ، أو قليل الخبرة .

تبويب المعلومات وترتيبها

المقصود هو تنظيم المعلومات وتقسيمها حسب أهميتها وحسب مصادرها ،
وحسب المطلوب عمله : وذلك يجعل المعلومات مهيأة وسهلة للاستخدام :

بحيث توضح للباحث العلاقة بين المعلومات وبعضها ، وفوق هذا تمكن الباحث من معرفة أى المصادر يمكن الاستفادة منها إذا احتاج الأمر لمعلومات أكثر .

وفضلاً عن هذا فإن الترتيب سهل للعقل أمر البحث ، ويحدد الحلول ويبرز الحل المعقول المناسب .

(١) وأخيراً وليس آخراً ، تحقق بنفسك وبهدى تفكيرك أمر هذه الحقائق .

(ب) تفهم واستفهم عن كل فكرة غامضة وعن مصدرها .

(ج) تأكد أن المعلومات التى سيقى إليك ترتكن على أسس مقبولة .

(د) وضع جميع المعلومات لنفسك وافهمها جيداً واستوعبها .

سابعاً : بعد جمع المعلومات السابقة وتحليلها وتدوينها ، اجلس فى غرفة وحدك واكتب الحلول الممكنة على الورق ، كل حل فى ورقة منفصلة ، مع ذكر بعض الأسباب التى حدثت بك إلى اتخاذ هذا القرار .

ثم اكتب أمام كل حل الأسباب الآتية :

١ - هل هذا الحل مناسب ، وسيحقق الغرض ولماذا ؟ .

٢ - هل وسائل تنفيذ هذا الحل موجودة وممكنة ؟ .

٣ - هل هذا الحل فى طاقة الإنسان ، أم أن عمله سيكون شاقاً ؟ !

٤ - هل يتمشى مع الحقائق الموجودة الثابتة وهل ينسب بالغرض ويمكن عمله وتنفيذه ، دون حدوث متاعب مثيرة ؟

وبعد فحص جميع الحلول ، يمكن الجمع بين أجزاء من حل وأجزاء من حل آخر ، واعتباره حلاً جديداً .

ثامناً : وفى النهاية اشطب الحلول البعيدة ، حتى تصل إلى أقرب الحلول الممكنة .

اقرأ هذا الحل بعناية تامة ، مع مراعاة عدم التهاون ، أو عدم المبالاة ، أو التهوريل أو التهويل أو التشويش على نفسك . وإذا اقتنعت بالحل فاتركه واهداً حتى المساء .

تاسعاً : وفى المساء اقرأ هذا الحل عدة مرات قبل نومك مباشرة ، واطلب من عقلك الباطن دراسته ، ثم نم دون أن تفكر فى شيء .

عاشراً : وفى الصباح اقرأ الحل ثانياً ، وإذا اقتنعت فقم بالتنفيذ ، ولا تهيب العقاقب ولا تعد تفكر فى غير هذا الحل ، وبذلك يزول قلقك تماماً ، إن راودتك أفكار مغايرة من وقت لآخر ، فاطردها بهدوء ، وقل لنفسك هذا القرار هو أحسن الحلول ، وليس من هذا بد ، ومع الوقت ستقنع نفسك وتهدأ جروحك ، وترضى بالواقع ، ولو « علم أحدكم الغيب لاختار الواقع » .

أما إذا عجزت بالرغم من كل هذه الحلول العلمية ، فهناك وسيلة أخرى فى البوفا تحل بها مشاكلك ، بطريق استخدام العقل الباطن لحل

المشكلات . وكلنا يعرف أن العقل الباطن هو المصدر الأول للوحي والاختراع . وأن ٩٠ ٪ من تصرفاتنا هي نتيجة لتوجيه هذا المجال العقلي .

التمرين

- ١ - افحص المشكل إجمالياً . من كل نواحيه وحدوده المتشعبة . فحوصاً لا يدع مجالاً لميوعة الموضوع أو غموضه .
- ٢ - هدي كل عضلة في جسمك . واسترخ تماماً عقلاً وجسداً كما تعلمت .
- ٣ - ارفع كل شد وتوتر من كل عصب .
- ٤ - دع العقل يهدأ تماماً وكن سلبياً ، فكر في لا شيء .
- ٥ - انتظر لحظة .
- ٦ - اشرح الموضوع المراد حله لعقلك شرحاً وافياً كأنك تشرح الموضوع لإنسان يستمع إليك . وكن متزناً في الشرح والتوجيه ، ولا تكن مغرضاً لنفسك أو للغير .
- ٧ - ثم اعط أمراً إرادياً للعقل الباطن : بإرادة قوية وحزم وهدوء . مع التصور كأنك تعطيه شيئاً ملموساً محسوساً ، أو صور الأمر للعقل الباطن كأنه فيلم سينمائي أو مشهد روائي على المسرح .

- ٨ - وأثناء ذلك قل للعقل الباطن بهدوء وحزم :
أيها العقل الباطن إنني أريد تحليل هذا الموضوع تحليلاً سليماً ، وأريد تنظيمه وفحصه فحصاً جيداً : واختيار الحل السليم المناسب لظروفي وللظروف المحيطة بي . وعليك فور اكتشاف الحل السليم تقديمه فوراً : وشكراً لرعايتك لي ومعاونتك .
ويجب للحصول على نتيجة سليمة سريعة أن تقوم بالعمل :
١ - وأنت في حالة سرور ورغبة وانتباه وتركيز .
٢ - ثم احذف الموضوع من رأسك قائلاً : لعقلك الواعي : « إنني نزعته الموضوع من تفكيرى الواعي ، لأن عقلى الباطن سيدبر أمرى » . ولا تشغل بعد ذلك .
٣ - اخلق في نفسك شعوراً عقلياً بالثقة التامة في عقلك الباطن وفي قدرته وثق به ثقة كاملة .
٤ - نحاش أى تفكير مقلق أو مضايق بصدد الموضوع المطلوب بحته وكلماً راودك فيه الفكر : فنه جانباً بلباقة .
٥ - أعد العمل مرة ثانية ليلاً بنفس الشروط السابقة : قبل دخولك في النوم ، وأنت في فراشك مستلق على ظهرك .
٦ - كن صبوراً واعط المشكلة الوقت الكافى .
٧ - إذا لم تحصل على الحل في أول ليلة فكرر العمل في اليوم التالى وهكذا حتى تأخذ الحل فجأة من عقلك الباطن : ودونه فوراً في وقت

ظهوره ليلاً أو نهاراً .

٨ - إفحص الحل منطقياً وعقلياً قبل تنفيذه حتى تتأكد أن العقل الباطن لم تصله معلومات غير صحيحة وأنه لم يخطئ .

تأكد أن هذه النظرية مضمونة ومجربة . وهي كثيراً ما تحدث في حياة اليومية بوسيلة غير مباشرة ، وكثيرون منا تأتي إلى عقولهم فجأة حلول لموضوعات كثيرة تشغلهم ، واليوجا في هذا التمرين تنظم الوسيلة بطريقة علمية وتضعها موضع العمل الإرادي . فتق بها وجربها بإيمان .

الباب الثالث

الفصل الأول

الإيحاء الذاتي - التصور العقلي

يعيش الإنسان طوال حياته أعمى البصيرة ، أحمق الأفعال ، حاقداً على الزمن والأيام التي لم تعطه ما تصبو إليه نفسه ، فيعيش في الماضي المؤلم ، والحقيقة أن الإنسان لو فكر تفكيراً سليماً منطقياً ولو نظر إلى الأمور بعمق ويتصرف وحكمة ، ولو تسامى عن الإحساسات الهدامة كالحسد والغيرة ، والكراهية ، والشك المريب الذي لا أساس له من الصحة ، والحقد ، والخوف ، والقلق ، والرغبات الغريزية الهدامة ، وسرعة الغضب ، والأسف ، وشدة الفرح ثم الحزن والغم ، والأسى ، والشجن ، والحسرة على الخيبة والفشل ، ومقابلة المصائب والنوائب والكوارث بالهلع الشديد الذي ينوء بحمله الإنسان ، فيصنيه الحزن ، ويثقل الهم كاهله ، فيجأ بالشكوى الدائمة ، ويحس بالوجوعة والتفجع الذي يمت القلب وينهش الصدر ويقتل بهجة الحياة ، فيعيش الإنسان في مرارة الحياة . أقول لو تسامى الإنسان بعقله وأفكاره عن هذه العواطف الهدامة ، ولو تعلم كيف ينحى هذه الصفات جانباً ، ويمر في طريق الحياة مرفوع الرأس قوى الإرادة ، ثابت الجنان ، رابط الجأش منيعاً كالحصن ، هادراً كالنهر في طريق الشلال ، لعاش حياته كما يريد ، أو على الأقل

لعاش حياته مستخلصاً مباهاجها من بين أشجانها . وحلوها من مرها .
ولذا طعم السعادة من بعد الأسى والغم .

هذه حقائق أقولها ، وليس كلاماً يقال جزافاً ! ! علمتني الحياة
كيف أبحث وأنقب وأتعلم وأجرب ، واستخلصت هذه الحقائق ،
كما استخلصها غيري من الناس ، وكما ستعلمها أنت أيها القارئ وتستخلصها
لنفسك ، فأنت أعرف بنفسك .

فإذا أردت أن تتخلص من صفة من تلك الصفات السلبية ، فصور
لنفسك عكسها ، فإذا كنت حزيناََ صور لنفسك صورة الرجل السعيد ،
كيف يتسم وكيف يتكلم وكيف يعيش ! !

وإذا كنت نحجولاََ أو ضعيف الثقة بنفسك أو سريع الانفعال
والغضب فصور لنفسك الشكل الذي تريد أن تكونه : — كيف يكون
الرجل الواثق بنفسه الجريء ، الثابت الأعصاب ، الهادئ العقل ! !
كيف يتحرك ، وكيف يتكلم ، وكيف يمشي ، وكيف يعامل الناس ،
وبعد أن ترسم الصورة الذهنية في عقلك ، مثلها بحسبك كالممثل البارع
الذي يعيش في دوره ، فكر فيها طويلاََ ، وتخيلها دائماً وتصنعها ، صفها
وصفاً دقيقاً مطولاََ ، كأنها فيلم سينمائي تراه . مثلها أمام المرأة ثم أمام
الناس .

وإذا كنت عبوساً ضيق الصدر ، فاهرع إلى المرحلين والتمس صحبتهم .

وشاركهم في مرحهم من الأعماق . وإن عجزت فتصنع أولاً ومثل الابتهاج
وعدم المبالاة بالحياة ! !

قف يومياً أمام المرأة . وانظر إلى وجهك الحامد . وحرك أساريرك
واضحك . وانظر إلى وجهك الضاحك . وسوف ترى الفرق الشاهق .
كرر عبارات المرح وعدم المبالاة . واستشعر الاطمئنان مهما كانت
أحوالك ، وقل لنفسك أنا قوى لا تهزني متاعب الحياة . أنا مرح وسأعيش
حياتي في سرور ، سأضحك كل يوم من الحياة رغم كل ما فيها من
متاعب . سأكون كالمخرج الذي يرى فيلماً ضاحكاً عن حياة البائس
فيضحك من مصادفات البؤس الضاحكة في الحياة . والمآزق التي يقع
فيها الممثل وكيف يتخلص منها ويسخر : إن المخرج يعبت به في القصة .
والروائي يجعل منه فيلسوفاً ساخرًا من الحياة .

كن هذا الفيلسوف . وستجد نفسك بعد التمرين والتأمل نفساً أخرى .
ستموت نفسك الحزينة الشاردة الضعيفة . وستولد روحك من جديد ،
في يوم جديد ، لحياة سعيدة طويلة .

لاحظ الناس واهتم بتصرفاتهم . ستجد نفسك ساخرًا من الغضب
والمحزونين . ضاحكاً من الحقودين والمتزمتين ، سوف تشعر بالسعادة
وستسمى الخدمة المكروب .

سيقول بعض القراء : هذا كلام لطيف ، ولكنه لن يغير من الحقيقة
شيئاً . اعتقد ما شئت ، ولكن الذي أطلبه منك أن تجرب . أن تعمل .

أن تمارس الضحك والابتسام متكلفاً متصنعاً ، داوم على ذلك بضعة أسابيع بصفة دائمة ومستمرة . وستجد اليوم القريب الذي تشعر فيه بالسعادة الحقة تغمر نفسك ، ستكون أنت الحقيقة بعد أن كنت الممثل الذي كان يتكلف الأمر ويمثله ! هذا قانون علمي معروف : يبدأ بالتركيز ثم التأمل : ثم التمثيل : ثم خلق الذات : فأنت من صنع أفكارك فعش حاضرك ومستقبلك في صحة وسعادة واخلق حياتك .

لا تقتل بهجة الحياة بالتركيز في ذاتك الحزينة ، وسرى الحياة بعين صافية لا غشاوة عليها ، حياة كلها بهجة ، فالعالم يفيض حولك بكنوز الجمال والبهجة والسعادة والصحة .

ارفع رأسك يا أخى ، حتى ترى صفاء الحياة ، وابحث بين الوحل عن الماس ، واستخلص الورد من بين أشواكها ، ومن التراب التبر ، وكما تستخلص النحلة الرحيق من الأزهار وتحوله عسلاً جنيهاً شهيماً ... كن هذه النحلة .

اشغل وقتك بصحبة السعداء ، واجتمع بالناس واسمر ، تمتع بمشاهدة تمثيلية أو اغنية ، قم برحلة مسلية واخلق فيها لذة وشغفاً بالحياة . انس همومك أو حاول تناساها ، عش حالمًا شاعراً بالطبيعة وجمالها ، انظر حولك فسرى كل شيء هادئاً وجميلاً ، صور لنفسك جمال الطبيعة ، حاول أن تكون لك أذن موسيقية تتلوى الألحان والأنغام ، قم فوراً واللعب وترى واكتسب الصحة . إذا كنت مريضاً ملازماً للفرش فتنفس بعمق

وشعور بالسعادة ، واطلب الشفاء من الخالق مع كل شهيق . تخلص من الإحساسات السلبية القاتلة المضنية مع كل زفير . لا تنحسر على نفسك فالحسرات قاتلة ، لا تشفق على نفسك بل حول شفقتك على الناس وساعدهم .

لا تجلس وحدك تتجرع الحُموم والسموم . التي تقتل النفس وتجذب إليك النحس والقتل ، بل اجلس وحدك في خلوة مصطنعة إرادية ، تراجع فيها ما مر بك من تصرفات جلبت إليك الأحزان والمواقف المؤلمة أو المخرجة . وادرس هذه المواقف وسرى أنها لا تستحق كل هذا العناء والجهد والشقاء . مارس تمرينات التأمل ، وفي نهاية الجلسة عندما تبدأ النفس في الصفاء ستصل إلى عقلك إلهاءات ربانية وأفكار موحاة من الخالق عز وجل . هذه الإلهاءات تصل إليك بطريقة غير معلومة ، عندما يكون الجسم في أتم راحة ، والنفس في صفاء ، والعقل قد فرغ مما فيه من أفكار محشودة وتخلص مما يزعجه . عند ذلك تكون روحك قد اتصلت بالروح القدس وامتصت الإلهاءات التي تحل مشاكلك . وتوجهك إلى نبع الحياة السعيدة الصافية الشفافة .

وللعقل قوانين معروفة ، استخلصها العلماء والباحثون في مجاهل العقل ، ووضع لها علماء النفس أسساً سليمة وسأشرح كلاً منها باختصار ، حتى تلم بها أيها القارئ العزيز ، فتعمل بها وتستخدمها في حياتك اليومية حتى تهدأ نفسك ، وتستقر أعصابك ، ويقوى عقلك ، وتساعد حياتك .

القانون الأول

السلبيات

هي إما أفعال خاطئة هدامة ، يعملها الإنسان بجهالة ، فتضيع حياته سدى ، أو تدفع به إلى المهالك ، وإما هي أفكار متشائمة تخيم على العقل فتسلبه نعمة السعادة .

فإذا واجهتك مثل هذه الأفكار السلبية فاطردها فوراً ، فرغها من عقلك ، لا تكتبها في عقلك فينبى حولها سياج متين ، بل فرغها بلطف ولكن في سرعة ، واطردها وأحل محل مكانها أفكاراً إيجابية إنشائية .

فمثلاً إذا واثقت فكرة عن الفشل في أمر ما فاطردها فوراً من عقلك ، وذلك بأن تشيخ بيدك كأنك تهش ذبابة عن عينك ، وقل لنفسك : « أنا لن أفشل أبداً في هذا المشروع ، سأجتهد وأعمل وأدرس هذا المشروع بحكمة حتى أنجح فيه ويقدر لى فيه التفوق » .

وإذا راودتك أفكار مزعجة فقل : « سأكون سعيداً دائماً ، هادئاً ، ناعم البال » .

كرر مثل هذه العبارات دائماً وصور نفسك هذا الرجل السعيد . لا تقل لنفسك « لا تكن مهموماً » لأن لفظ « مهموم » هو آخر لفظ يسمعه العقل الباطن فيحفظه ، والعقل الباطن لا يعرف النقي ،

الفصل الثاني

قوانين الحياة السليمة

ألخص قوانين الإيحاء الذاتي والتصور العقلي في بضعة سطور بسيطة إذا اتبعها الإنسان عاش حياته ناجحاً مرحاً هادئاً . . .

من المسلم به أن كل شيء في الوجود له قانون يحكمه ، وكل قانون في الوجود يرتبط بقانون آخر ، فالحياة سلسلة من الحلقات المتصلة ، والدورات المتلاحقة .

وحياة الإنسان تحكمها عدة قوانين من حيث الوجود والعدم ، ومن حيث المادة والتكوين والخالق والمخلوق ، وهذه ليست في أغراض هذا الكتاب .

أما قوانين الحياة السليمة فهي نظريات وضعها القدماء ، ونقحها الحكماء وهدبها الأطباء ، حتى تبلورت عن وسائل مشروعة ، وأفعال مدروسة إذا تعلمها الإنسان وعمل بها اكتسب فنون الحياة السعيدة . . .

ولأنما يقبل العبارة الصريحة التي فيها إثبات وقوة قل : « إني سأجتهد وأعمل حتى أسعد وبتحسن مركزي » وأتقدم ، فيظل العقل الباطن يردد كلمة « أتقدم » وكلمة « يتحسن » وكلمة « سعيد »
وسياتي شرح مفصل للإيجاء .

القانون الثاني

التجانب

هو أن تعيش في الجو الملائم ، والوسط المناسب لك ، فإن شئت الشباب فعش مع الشباب ، وإن شئت المرخ فعش مع المرخين ، وإن شئت الصحة فاشترك في نوادي الشباب الرياضي وأقرأ كتب الصحة والرياضة ، واشغل وقتك في الرياضة وهكذا . . .

القانون الثالث

التركيز

إذا وقعت فريسة للغضب أو الحقد أو القلق والغيرة أو الوسواس ، وأصبحت في حيرة من أمرك ، فامتنع عن القلق متبعاً طريقة إزالة القلق التي جاء ذكرها في هذا الكتاب ، وإن كان الغضب أو الحقد أو الغيرة

أو الوسواس ، فسوف نخرج من هذا الكتاب وأنت في حل من هذه العواطف الهدامة .

حول تركيزك فوراً عن هذه الصفات الخريبة . وقم بزرع صفات جديدة أو عمل جديد يحل محل هذه السموم . أشغل فراغك بتسليية تحبها ، واستغل كل دقيقة لمحاربة هذه الصفات . وحولها من حقد إلى صفاء وصفح ، ومن غضب إلى هلع . وقد عرفت أن الغضب يزول بعد بضعة تنفسات عميقة مع الابتسام . لاحظ أن العملية ليست بهذه السهولة . وربما يعود بك العقل إلى الحقد والغيرة مرة ومرة ، ولكن لا تيأس وقاوم حتى تمنحوه من قلبك تماماً : فالعلم سيد الأخلاق ، والرحمة فوق العدل . ركز طوال يومك على السعادة والصحة والنجاح .

القانون الرابع

قانون تحليل السلبية

الخاوف والوسواس وضيق الصدر كلها أمراض نفسية نتجت عن عقد دفين ، أو نتجت عن صدمات عاطفية ، ولعلاجها :
اجلس وحدك في غرفة هادئة وتنفس بضعة تنفسات هادئة حتى تشعر بالطمأنينة كما في تمرينات التأمل ، ثم حلل أسباب هذه المخاوف واتبع العقل في أفكاره المتداعية حتى يظهر لك التعليل ، ادرس نفسك

وما مر بك من أحزان وأفراح ، وفكر وإدريس عواطفك حتى تعرف متى
تفرح وما الذي يبعث فيك الفرح ، وما الذي يحزنك ، وأخرج بنتيجة من
الدراسة . ونفذ ما وصلت إليه بحصافة وقوة وإرادة .

القانون الخامس

التمثيل والتصور

وقد سبق أن ذكرنا أن الإنسان كلما تصور في عقله منظراً ، عاش
لحظات في هذا التصور ، فإذا أراد الإنسان أن يتخلص من صفة سلبية
عليه أن يصور لنفسه عكس هذه الصفة ويعيش في تصوره الجديد ،
أى يخلق ذاتاً جديدة يرعاها ويتعهد بها وينمىها حتى تصبح حقيقة واقعة ،
« مثل حياتك على مسرح الحياة » .

القانون السادس

التفاؤل

تعود أن تنظر إلى الحياة بنظرة تفاؤل . انظر إلى الحياة من زواياها
الحميلة ، واطرد التشاؤم ، والحذر الشديد ، والانتقاص والخوف والخنوع ،
ولا تدع لها مجالاً في تفكيرك .

تعود أن تخلق من كل ما يصادفك شيئاً مفيداً . اخلق من المم
فكاهة « فشر البلية ما يضحك » اصنع من الليمون المالح شراباً طهوراً
حلواً لذيذاً ، تفن في تجميل زوجتك ، اخلق من البوصة عروسة ، حمل
منزلك البسيط واخلق فيه الجنة باللمسات جميلة واستعن بالأصدقاء .
ليكن شعورك دائماً الغبطة والتفاؤل . توقع الخير دائماً ، انتظر حادثاً
سعيداً مفرحاً . لا تتوقع الشر ، وكن واقعياً في أفكارك .

القانون السابع

العلم

حاول دائماً أن تتعلم شيئاً جديداً ينفعك ، كن مرجعاً ، كن حجة ،
لأن ذلك بشعرك بالسعادة ، ويقوى عزيمتك فتصبح خبيراً .

القانون الثامن

الانطواء الذاتي

لا تضع وقتك في تذكر الماضي ، ولا تفكر فيما سيكون عليه
المستقبل ، ولا تركز أفكارك داخل نفسك . انطلق وعش في حدود يومك ،
عش في الواقع ، عش في الحاضر ، عش في اللحظة التي أنت فيها ،

استمتع بها واخلق فيها شيئاً مذكوراً ، فالحياة مليئة بالكنوز ، فنقب عنها بشاغب ففكرك . فاللذات خلقت من أجلك .

« ارفع رأسك يا أخى » وانظر إلى بهجة الحياة . انخلق أنت جمال الحياة ومسراتها . اصحب المجتمعات الناجحة . وصاحب الرجال المرموقين الناجحين . شارك في مسرات الناس ، سافر وتعلم ، شغف أذنك بأغنية جميلة أو موسيقى حاملة . مارس رياضة تحبها ، واجتهد أن تخلق بإرادتك كل يوم أجمل يوم ، وقل لنفسك : اليوم جميل وغداً أجمل وعش مع الناس في دنيا الناس .

القانون التاسع

الخلوة الصغرى

اخل بنفسك من وقت لآخر بعيداً عن الناس . وتأمل في حياتك . وادرس أخطائك واكتب ما مر بك من أحزان . وكيف أمضيت تلك الأوقات الجامدة الحزينة وماذا كان يحسن أن تصنع : وإذا صادفتك مثل تلك المشاكل هل تتصرف فيها مثلما تصرفت في الماضي ؟ أو أن خبرتك في الحياة تجعلك تحيد عن تلك السياسة السابقة الفاشلة . وهل تحزن حزناً شديداً وتنطوى على نفسك ، إذا صدمتك الحياة صدمة عاطفية أو مالية ؟ !

أو أنك تبحث عن أحسن الحلول التي تساعدك . دون المساس بكرامتك . أو كرامة من يرتبط بك . أو دون التخطيط والتمرغ في الوحل ؟

تمرينات للخلوة الصغرى

التمرين الأول

اجلس وحدك وتحدث ١٥ دقيقة في شرح موضوع ما . اختر أى موضوع عام أو خاص . ثم اكتب عناصر الموضوع الذى تحدثت عنه حتى تعرف مقدار تقدمك أو عجزك .

التمرين الثانى

اجلس وحدك . وتخيل نفسك محاضراً . أو خطيباً . واختر مكاناً مناسباً بعيداً عن الناس . وليكن غابة أو حديقة أو صحراء . وحاضر الناس في أى موضوع تحبه وتكلم فيه حتى يفتح ذهنك . حاول أن تخطب في الجماهير متصوراً أمامك جمهوراً من الناس . حدد الوقت والمناسبة كأنها الحقيقة . وبعد وقت سترى نفسك خطيباً أو محدثاً لبقاً .

هذا التمرين هو سبب نجاح دزرائيل رئيس وزراء بريطانيا وأقوى خطبائها . حيث كان يخرج إلى الغابة ويخطب متخيلاً الأشجار جمهوره .

التمرين الثالث

اجلس وحدك وقم بعمل جمعيات عددية في عقلك . وذلك بأن تختار أولاً عددين وتضع تحتها عددين في عقلك ثم تجمعهما . ثم قم بطرح العددين وقارن بين الجمع والطرح . وبذلك تقوى ذاكرتك وينشط عقلك فلا يصدأ .

مارس هذا التمرين كلما كنت قلقاً أو في حالة انتظار أو عرقب حتى تشغل عقلك بعمل يمنع شرود ذهنك . واحذر من إرهاق العقل .

التمرين الرابع

١ - اجلس على مقعد مريح في غرفة هادئة . بحيث تكون قدمك متجاورتين على الأرض وضع ساعديك على فخذيك . والكفان ممتدتان فوق الفخذين .

٢ - أغمض عينيك بهدوء وركز الفكر على نقطة بين الحاجبين .

٣ - تنفس بضع تنفسات عميقة هادئة منتظمة واستمر في هذا الوضع لمدة خمس دقائق دون أن تحرك ساكناً أو تهز قدماً أو إصبعاً . وكلما شرد فكرك أرجعه بهدوء وركز على نفس المكان بين الحاجبين .

٤ - يمكن زيادة الوقت مع التدريب اليومي بزيادة خمس دقائق كل يوم حتى تصل إلى نصف ساعة .

هذا التمرين يقوى إرادتك ويعلمك التركيز التام . ويعلمك السيطرة على أعصابك ويقوى الأعصاب . ويهدئ النفس الغير المستقرة أو القلقة . ويحكم العقل الشارد ويقوى شخصيتك ويزيد مغناطيسيتك .

التمرين الخامس

هذا التمرين هو نفس التمرين السابق . ولكن افتح عينيك . وركز البصر على أي شيء أمامك في الغرفة .

لا تحرك ساكناً . بل حاول ألا ترمش برمشك أو تحرك جفحك . وكلما شرد فكرك أعده بلطف إلى التركيز على الشيء نفسه دون تفكير في غيره .

هذا التمرين سيعلمك السيطرة على عضلاتك وأعضائك وأعصابك ويقوى إرادتك ويزيد حيويتك بتوفير الجهد . ويمنع عقلك من الشرود . ويزيل غضبك ويهدئ نفسك إذا كانت ثائرة .

التمرين السادس

نفس التمرين السابق . ولكن عندما تركز بصرك على الشيء الذي وقع

اختيارك عليه . فكر في هذا الشيء من حيث شكله وحجمه ولونه .
والمادة المصنوع منها ، والمكان الذي أتى منه ، وفائدته . والارتباطات
التي تحيط به وظروفها ، والتداعي الفكري لهذا الترابط ونهايته المعقولة
كمادة أو فن أو صناعة ، وهكذا حتى تنهي من التركيز بإسهاب .

هذا التمرين فوق ما سبق ذكره من فوائد ، فإنه يعلمك فحص الأمور
بدقة وتأمل وتركيز ، ويزيد معرفتك ، وينمي فيك حب البحث ، وفحص
الأمور فحصاً دقيقاً وإزالة القلق من عقلك بزيادة التركيز . أو بفحص
مشاكلك بروية وعمق ، وهدوء ، وينمي فيك خيالك وخصائص عقلك .

الفصل الثالث

القانون العاشر

الإيحاء الذاتي

الإيحاء الذاتي هو سيد القوانين العقلية ، وهو المصدر الأول الذي
يكيف حياتنا ، وقد أبحاث ذكره في نهاية القوانين حتى أتكلم فيه
بانطلاق أكثر وإسهاب في فصل قائم بذاته .

إن حياتنا مجموعة من أفكارنا وأفكار البيئة المحيطة بنا ، فأفكارنا هي
التي تصوغنا وتخلقنا . ينشأ الطفل صورة من أبيه ، والطفلة صورة من
تصرفات والدتها . ذلك أن الطفل يشب على تقليد والديه ، ويستمع إلى
أفكارهما ونصيحتهما ، ويستمع إلى الأحاديث التي تلور حوله ، فيمتص
عقله الصغير هذه الأحاديث وترسب في عقله الباطن فتصوغه وتخلق له ،
وفي ذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « تحيروا لنطفكم فإن العرق
دماس » فعند اختيار الزوجة اعرف ما كانت عليه والدتها ، تعرف من
هي زوجتك ! ! وإذا عرفت زوجتك فستعرف ما سيكون عليه أبنائك .
فالفتاة صورة مصغرة من أمها ناجحة أو فاشلة ، والولد سر أبيه .
فكن رباً لأسرتك ومثالاً يحتذى .

والإيحاء الذاتي ، هو ما تحدث به نفسك إن خيراً فخير وإن شراً فشر ، فإن كان خيراً فهو من عند الله ، والله يكلم الناس وحياً أو من وراء حجاب ، وإن كان شراً فهو من النفس الأمارة بالسوء من شيطان النفس ، « فوسوس لهما الشيطان » . وهكذا تحدث النفس نفسها بالخير فيسعد الإنسان ، وبالشر فيشقى .

وقد تمكن الإنسان أن يستغل هذا القانون أحسن استغلال ، ونظمه ووضع له الأسس والقواعد العلمية ، وقد نجح الطب في استغلاله أيضاً بالتنويم المغناطيسي ، وإصدار الإيحاءات المطلوبة لمصلحة المريض نفسياً ، أو لغرس فكرة مطلوب تنفيذها ، وبمكنتك أيها القارئ أن تستغل هذه الخاصية العقلية ، فتوجه لنفسك بما تريد من إيحاءات تفعل بها المستحيل ، وتصل عن طريقها إلى ما تصبو إليه من اكتساب القدرات العقلية ، واكتساب الصحة والسعادة .

وقد سبق أن ذكرت في كتاب « اليوجا والشباب الدائم » تحت عنوان « أنت من صنع أفكارك » نبذة مختصرة عن تأثير العقل والفكر على الإنسان ذلك أن الأفكار التي تجول بعقولنا هي الأفكار التي تصوغنا وتخلق منا الإنسان القوي ، أو الإنسان الضعيف ، السليم أو المريض ، السعيد أو الشقي ، الناجح أو الفاشل ، الحري أو الخائف .

فأفكارنا هي التي نصنعنا ، واتجاهنا الذهني هو العامل الأول في تقرير مصيرنا .

فإذا راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء وإذا تملكنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء نساء . وغدونا خائفين جبنا . وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض والضيق . فالأرجح أن نمسى مرضى سقام . وإذا فكرنا في الفشل واتانا الفشل في غير إبطاء .

فالعقل قوة جبارة ، أودعها الخالق تحت تصرفنا ، لكي نعيش في هذه الحياة ، أقوىاء بالحق سعداء بالرضى . عاملين كادحين في سبيل حياة أفضل ومستقبل أكثر وضوحاً وازدهاراً .

ولكي نستخدم هذا العقل استخداماً سليماً صحيحاً . وفق مصلحتنا . يجب أن نتعلم الإيحاء الذاتي وهو قوة جبارة هائلة موجودة في كل إنسان . إذا استغلها استغلالاً سليماً . أمكنه التحكم في حياته وأضاء شموعها . فتجح وسعد . وخير للإنسان أن يضيء شمعة من أن يلعن الظلام . وقبل أن يبدأ في تمرينات الإيحاء الذاتي ، أحب أن أستعرض بعض صفات الرجل الناجح وهي :

أن يكون حاضر البديهة . ذا ذاكرة دقيقة حاضرة ، واسع المعلومات . متصرفاً ، لديه قوة في الإقناع ، ذو عزم وعزيمة لا تتزعزع ثقته في نفسه . شجاعاً ، ذا شخصية مهيمنة في لباقة ويسر .

وكل هذه الصفات يتوجهها التركيز ، بل يخلقها . ويجمع القوى

العقلية الدقيقة ، بالسيطرة على الشعور والعقل والعزيمة ، ويجعلها كلها تعمل لغرض واحد ، بقوة الإيحاء .

والإيحاء الذاتي يخلق منك ذاتاً جديدة ، ويقدم لك فرصاً جديدة ، وأهدافاً جديدة . فنظف عقلك من أوضار الماضي ، وافتح عينيك لترى الحياة بأجمل ما فيها وأكمل معانيها ، وأرهف أذنك حتى ترى وتسمع حقائق الحياة ولا تبيتن إلا خالي البال ، لا يشغل عقلك إلا حب الله ، والأمل الباسم في الحياة ، واصفح الصفح الحميل ، تعيش سعيداً ، مغم القلب بالغبطة والسرور ، رائدك النجاح ، الذي ما يلبث أن يصادفك في الطريق .

اهتم بحياتك ونظمها ، قوّ عزيمتك ، اكتب كلمة العزيمة باللون الأخضر على ورقة كبيرة وضعها أمامك في المنزل والمكتب ، فكر فيها دائماً ، فكر في صفات العزيمة وقل لنفسك إن الله قوى يحب الأقوياء . صمم تصميماً أكيداً على مغالبة الحياة والانتصار ، فالبقاء للأصلح . والنصر من عند الله ، والله في أنفسكم .

سر قديماً نحو أهدافك الإنشائية ، إنك سوف تحقق الكثير منها . ولكي تصل إلى أهدافك يجب أن تكون حالتك الفكرية والعقلية مستريحة هادئة ، فإذا انتابك ضيق عجل بإزالته فوراً بالاسترخاء التام جسماً وعقلاً ، وبتمارين اليوجا ، والتأمل ، والتنفس العميق . . . حارب في سبيل سعادتك .

ولكي تعد نفسك لقبول الإيحاء الذاتي . استرخ في المساء قبل النوم ، تمدد على ظهرك ثم تنفس بسهولة وعمق بضع دقائق ، ثم جهز عقلك كي يترك متاعب اليوم وأخطائه ، وذلك بأن تعيد إلى ذاكرتك ما مر بك طول اليوم ، كأنك ترى قصة سينمائية ، وحاسب نفسك في نقد صريح ، ثم نظف عقلك من كل هذا ، واختر الحالة الإيجابية التي تريدها ، وتنفس في هدوء ويسر ، وكون الفكرة العقلية التي ترغب في غرسها في عقلك الباطن ، وقبل أن يبدأ العقل الواعي في الانصراف ، حادث نفسك بصوت مسدوع لك وبعزم وإيمان وحماس وقوة إرادة .

ارسم صورة إيجابية لطلبك أو للحالة التي تحب اكتسابها وارمز لها بكلمة مثل السعادة — أو الصحة — أو النجاح ، فالكلمة سر النجاح . فسر معنى الكلمة فالسعادة المطلوبة « مثلاً » — هي السعادة والهناء العائلي — فكر في محبة أولادك وزوجتك ، وأنتك تعيش معهم راضياً قانعاً ، سعيداً مبتسماً ، وأن أولادك يحيطون بك فرحين جزلين ، وأن زوجتك باسمه مشرقة الوجه محبة لك ، وأنتك في جو عائلي هادئ سعيد . فإذا ما حددت الهدف ورسمت الصورة التي تريدها فارمز لها بكلمة « السعادة » . أو « الهناء » .

وعندما يغيب الرقيب الواعي ، أي قبل دخولك في النوم ، ردد الكلمة عدة مرات ، قل لنفسك : « أنا سعيد . . . أنا سعيد » . أو « حياتي كلها ستتحول إلى سعادة وهناء » ، « سأكون أسعد زوج » أو « سأعمل دائماً

على أن أعيش في جو عائلي هادئ سعيد ، وهكذا . . . حتى تدخل في نوم
لذيذ ، وبذلك يشغل عقلك الباطن طوال الليل يخلق السعادة في نفسك ،
ويوجهك طوال الوقت إلى هدفك ويذكرك بالسعادة . . .
ويتفرغ من الإيحاء الذاتي قانون التصور :

فإذا كنت تعاني من صفة سلبية تلازمك ، فصور نفسك عكسها ،
مثلاً إذا كنت خجولاً أو ضعيف الثقة بالنفس ، صور نفسك الشكل
الذي تريده ، تخيل صفات الرجل الواثق بنفسه ، ارسمه على شاشة
مخيلتك ، كيف يتحرك ويمشي ويتكلم ؟ كيف يتعامل مع الناس ؟
كيف يواجه الحياة ؟

وبعد أن تشاهد هذه الصور العقلية وتدرسها وتتمعن فيها ، مثل هذه
لشخصية التي رسمتها وفكر فيها طويلاً ، وقم بالتمثيل أمام المرآة ، ثم أغمض
عينيك وتصور نفسك في هذه الصورة ، وراقب نفسك وأنت تتصرف
التصرف المطلوب حتى تحفظه تماماً .

فإذا ما واجهت الناس ، تذكر هذه الصفات ومثلها ، وقم بإخراجها
أمام الناس بشكل لبق كيس ، حتى تصبح عادة حقيقية وصفة من
صفاتك .

وإذا كنت عبوساً كسراً ، فالتمس صحبة المرحين الضاحكين وخالطهم
وشاركهم مرحهم ولو بالتصنع في أول الأمر ، مثل الابتهاج وعدم المبالاة
بالحياة . قف أمام المرآة كلما أمكنك ذلك ، واضحك وابسم . واحفظ

تقاطيع وجهك وأنت باسم ضاحك ، وقل لنفسك سأظل دائماً باسم
ضاحكاً مرحاً مهما كانت الظروف والأحوال ، سأضحك على العابسين
المتزمتين الخائفين من الحياة ، سأعيش مرحاً في نهر الحياة ، سأظل مرحاً
طوال اليوم ، ثم في الغدادة وبعد الغدادة وفي كل وقت وحين .

اخلق ما يدعو للضحك . اسخر من الحياة ، واسخر من عيب
الهموم والأحزان ، عش في بهجة الحياة كأجمل وردة بين الورد .
انظر إلى المرأة كلما شعرت بالضيق وشاهد وجهك الجامد الثقيل ،
واسخر منه ثم اضحك عليه وسوف ترى أن قلبك ابتسم وانفجرت أساريرك
وزال عن صدرك كل ضيق .

اجعل هذا العمل تمريناً يومياً في كل صباح ، قم وانظر في المرآة
واضحك وابسم . وسوف تشعر طوال يومك أنك مرح سعيد ، وبعد
شهر لن تستطيع إلا أن تضحك وتمرح وتبهج في كل وقت وفي كل
مكان ، مهما كانت الظروف ، ومهما صنعت بك الأيام ، ومهما
واجهتك المشاكل ، وسوف تشعر بطعم الحياة وتغمرك الحيوية ويدب
فيك النشاط .

إذاً فالأفكار التي تجول بخواطرنا مقترنة بشعور وإحساس عميق ،
هي الأفكار التي تصوغنا وتصنعنا ، فإذا حشدنا عقولنا بأفكار سوداء
أصبح مستقبلنا مظلماً . وإذا كنا واسعى الآمال متفائلين ، أصبحنا
أقوياء وسعداء ناجحين . فكر في الشقاء تشق ، فكر في المرض

تمرّض ، والقول المأثور لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا . فكر في الصحة والحياة الجميلة تصح وتسد وتعمّر طويلاً .
وللإنحاء طرق مختلفة ، منها ما سيأتى شرحه في تمرينات النفس العميق ، ومنها ما سنتناول شرحه في هذا المجال . فابدأ التدريب حتى تصل إلى أهدافك .

أفضل أوقات الإنحاء .

عندما يأتى المساء . ويهدأ الكون . ويهجع الناس ، استلق على الفراش واسترخ تماماً . فكر عقلياً في الصورة التي تريد أن تكونها تفكيراً قوياً واضحاً ، ثم حدث نفسك بعزم وإيمان وقوة إرادة مصحوبة بالحماس وقل : « سأظل دائماً سعيداً قوى الإرادة قوى العزيمة » . « سأظل دائماً جريئاً شجاعاً » سأظل دائماً . . . وهكذا تخير ما تريده .

احسن لحظات الإنحاء

هي اللحظات التي تكون فيها مشاعرك فياضة بالسعادة والهدوء ، ولكن لا تنتظر هذه اللحظات فقد تكون في حاجة عاجلة للإنحاء يخرجك من الظلمات إلى النور . فاخلق أنت هذه اللحظات بالتصميم والإرادة الفولاذية ، احشد كل قدراتك معاً حتى تهزم الشيء الذي يضايقك ، فإن كان من نوع المخاوف فقل لنفسك « ما هو الخوف الذي يتأبى » . فسرّه حتى تعرفه وعندئذ لا تخف منه ، بل اهزمه ، واخلق في نفسك الثقة بالنفس التي

هي من صفات الرجل الناجح . قل لنفسك : « هذا شعور خاطئ . لا يشعر به إلا كل جبان » وأنا لست جباناً . وهذا شعور خاطئ لا أساس له من الصحة . ولا وجود له في عقلي . « اعمل على إجلاء الخوف من عقلك جملة واحدة . واحرمه من العيش بين جوانحك ، إنه طفيل يجب أن تجليه عن كيانك القوى الشجاع .

احذر من مهادة العدو حتى تنتصر عليه .

وهكذا يجب أن تتخلص من العادات الصغيرة التي لا تحبها . والتي لا تعجب الناس . وكون عادات جديدة مرغوباً فيها . سواء في حركاتك أو طريقة كلامك أو أفعالك أو أفكارك . وصمم على اكتساب عادات أفضل تدريجياً ولكن باطراد حتى تنمو شخصيتك وإرادتك .

فكر تفكيراً صافياً يفيض بالبشر والتفاؤل والإنتاج والنشاط ولا تكن كريشة في مهب الرياح . قل لنفسك « أنا الآن أكثر نصوياً . أنا الآن قوى الإرادة . قوى الشخصية . قوى التركيز . وأكثر فهماً للأمور » . اغرس في نفسك هذه الصفات في كل ساعة ورددها لنفسك من وقت لآخر أثناء النهار . واعزم عزمًا أكيداً على أن تنمي محاسنك وتخلق نفسك خلقاً جديداً . متجدداً في كل يوم ، ولدى الحياة .

تمرين في الإيحاء

اجلس جلسة مريحة في غرفة هادئة . واسترخ تماماً . وتنفس بضعة تنفسات بطيئة ، ثم ضع يديك اليمنى على مكان الحجاب الحاجز ، واليد الأخرى خلف عنقك ، اضغط بالسبابة والوسطى عند أسفل الجمجمة ، عند اتصالها بالرقبة في منتصف الحبل الشوكي ، بحيث تكون رأسك مائلة للأمام حتى تشعر بالعصب تحت ضغط أصابعك ، وكرر بكل وضوح وحزم الأقوال التي تريدتها . مثال ذلك : « أنا الآن مستريح ومسترخ وزال عني كل التوتر أو إجهاد . وذهب عني كل خوف من . . . وأنا الآن في تحسن مطرد وأعيش في جو من العافية والصحة . ويزداد جهازي العصبي قوة على قوة » وهكذا . . .

تمرين للإيحاء أثناء اليقظة :

- ١ - تخير مثلك الأعلى من بين آراء العظماء . أو احفظ ما كتبه الشعراء عن ظهر قلب . وكرره دائماً لنفسك . واذكره لأصدقائك في بعض المناسبات . وتمثله في عقلك .
- ٢ - احفظ بعض الأغاني التي تحرك مشاعرك ورددها من وقت لآخر .

٣ - ابحث عن صورة لشخصية تحبها أو تعجز بها ، وتخيلها دائماً وحاول أن تقلدها ، كشخصية زعيم أو خطيب أو طبيب أو محام أو والدك . . . إلخ .

٤ - احفظ منظراً استرعى انتباهك من مشاهد الطبيعة الجميلة . واذكره كلما اذناك ضيق أو ملل .

الباب الرابع

سر الكلمة

إذا ذكر أمامك لفظ « غنى » تبادر إلى ذهنك المال والسيارة والملابس الفخمة والقصر العظيم إلخ .

وسر الكلمة من أقوى أسرار اليوجا في الإيحاء الذاتي :

ارمز إلى هدفك بكلمة أو جملة بسيطة ثم عن كل تفاصيل هذا الهدف : وذلك بأن تكتب في ورقة تفاصيل الحالة التي تريد أن تكونها ثم ارمز لها بلفظ واحد ، ومزق الورقة ، ثم كرر كتابتها أياماً مختلفة بأي أسلوب يفسر هدفك فمثلاً كلمة « الصحة » تتم عن القوة والحيوية وأن جميع أجهزة الجسم تقوم بوظائفها كاملة ، وكل خلية في جسمك تحصل على غذائها ، وأن تنفسك عميق ورئيتك قوية ، وأنك تمارس لعبتك المفضلة في الرياضة التي تمنحك النشاط وتحفظ شبابك ، وتعطي جسمك المناعة والقوة .

فكلمة « الثقة بالنفس » معناها أنني أثق بنفسى وأنتى أقوم بواجباتى وأنا محبوب ومحترم ومتكلم ومن عائلة محترمة ، وأكسب المال بشرفى وبمجهودى ، وهذا المال يسعدنى ، وأنا رجل شريف قوى وأحترم شرف الناس وهم يحترمونى وأنا سعيد مبهج وأتمتع بالطمأنينة النفسية .

وهكذا ارسم صورة إيجابية للحالة التي تحب أن تكتسبها وارمز لها بكلمة مثل الصحة - السعادة - الحب - الغنى - النجاح إلخ . . .

بعد أن تكتب هذه الصفات ، انقل صورة إلى عقلك الباطن بمقتضى قانون الحفظ وبالتكرار الواعي .

وفي اللحظات السيكولوجية أرسل الكلمة إلى العقل الباطن « أنا سعيد » « أنا قوى » « أنا محبوب » « أنا واثق بنفسى » إلخ . . .

اللحظة السيكولوجية :

لنجاح الإيحاء الذاتى لحظات . يسميها الشرقيون ومضات الإشراف أو لحظات النور ، ويسميها الغربيون اللحظات السيكولوجية .

وهي لحظات قصيرة تمر بالإنسان . يكون فيها العقل الباطن مهيباً لتقبل كل توجيه يصل إليه ، ويشعر فوراً في تنفيذه .

وهذه اللحظات يشعر بها الإنسان في الأحوال الآتية :

١ - في لحظات الانفعالات الغريزية الكبرى التي تمر بالفرد في حياته اليومية ، وأهم هذه المؤثرات الانفعالية الخوف ، والألم ، والمرض ، أو في أحوال الانفعال لأي سبب سواء كان انفعالا عاطفياً خاصاً بالشخص نفسه أو بغيره . أو متأثراً بمنظر يراه ، أو في وقت الانفعال الغريزي لحفظ النوع ، أو في أحوال الانفعال لتنازع البقاء

إلخ . هذه الانفعالات تؤثر على العقل الباطن المسمى بالعقل الغريزي فينشط ويتفتح لقبول أى إيحاء موجه إليه سواء كان إيحاء ذاتياً ينبع من ذات الفرد ، أو إيحاء صادراً عن الغير .

٢ - بعد استهواء العقل الواعي ، أى شهوته وتسكينه ، كما هو متبع في جلسات اليوجا وتمارينها أثناء التأمل وأثناء التنفس العميق ، وبعد الاسترخاء العقلي والبدني ، وأثناء الخطوة الصغرى التي يقوم بها اليوجي ، أو أثناء الصيام والاعتكاف الذي يقوم به المتصوف والناسك والزاهد والمتدين إلخ . . .

وفي الأحوال التي يجلس فيها الإنسان هادئاً مستمعاً إلى الموسيقى الحاملة الهادئة المؤثرة على القلوب ، والتي تشجى النفوس وتثير كوامن المشاعر ، وترهف الأحاسيس .

٣ - لحظة الانتقال من اليقظة إلى النوم أو العكس . حيث يغيب الرقيب عن العقل الواعي الإرادى المسيطر . ويبدأ في الانصراف تاركاً الحراسة للعقل الباطن الذي يعمل أثناء النوم ، في الفترة التي يبدأ فيها العقل الإرادى بالانصراف فيكون الإنسان في حالة سلبية تسمى «الغفوة» (بين النوم واليقظة) ، وهذه الحالة من أهم الفترات التي يقبل فيها العقل الباطن الإيحاءات ، فيظل طوال ليله ونهاره متأثراً بحالة الإيحاء ، حتى تروغ منه بتأثير المشاعر المضادة والأهواء . لذا يجب أن يتكرر الإيحاء عدة ليال حتى يرسخ في العقل

الباطن لا يزعمه إلا إحياء جديد .

كذلك حالة ما قبل اليقظة التامة . حيث يتقلب النائم في فراشه ويبدأ في فتح عينيه لاستقبال يوم جديد وهذه الحالة تظهر أكثر وضوحاً في المرضى الذين كانوا في حالة من الغيبوبة ، فيوحى إليهم الطبيب أنهم في أحسن حال وأن الجراحة ناجحة أو غير ذلك من الإحياءات التي يتقبلها المريض وتراه قد تفاعل وابتسم للحياة . أما إذا أردت إحياء ذاتياً في وقت اليقظة من النوم ، فابدأ فوراً بذكر الكلمة التي تريدها كما سبق أن ذكرنا في سر الكلمة .

٤ - لحظات « الانسجام » الطبيعي ، أثناء الاستمتاع بمشاهدة الطبيعة والإنصات إلى الصمت . أو الإنصات إلى إيقاع رتيب كخرير المياه ، أو حفيف الأشجار أو على شاطئ البحر ، في مكان خلوي جميل يستهويك ، أو في حالة الإنصات إلى تغريد البلابل ، وشدو الطيور ، أو غناء رتيب يصدر من بعيد ، أو نغم حالم من مزمار لا تراه ، أو أثناء السير الرتيب المنتظم مع النفس ، وأثناء الرقص البطيء الحالم في ضوء القمر ، وفي الدور الخافت ، حيث يؤثر الراقص على الراقصة . وهو يحوطها بذراعيه . حيث تتلاقى الصدور في حنان ، وتحقق القلوب في انسجام ، ويصدر عن اللسان حديث هو أقوى من السحر . ينفذ إلى الآذان ، تفاذ السهام إلى القلوب الخافقة المفتحة . بينما الشاعر هائمة في الليل اليهم .

ويتضح مما ذكرنا أن اللحظة السيكلولوجية إما أن تأتي في وقت انسجام شاعري ، أو في وقت حزن وتأثر . كما أنه يمكن خلقها إرادياً في الخلوة ، أو في الصيام والهجوع إلى الله ، أو تحت تأثير الموسيقى الحاملة والإيقاع الرتيب . وأثناء التنفس الهادي .

كيفية إصدار الإحياء :

- ١ - كن على يقين من النجاح واطرد أي تفكير مخالف لذلك
- ٢ - ردد الكلمة التي اخترتها بحزم وهدوء وتحديد وفهم للغرض وبصوت تسمعه أنت وحدك .
- ٣ - لا تصدر إحياءات مختلفة ، أو متعددة الأغراض في وقت واحد .
- ٤ - يتم النمو الإيحائي تدريجياً . متى أقيمت الكلمات ، فلا تتوقع أن تنال قدرات عاجلة ولكن مع التكرار والصبر ستصل حتماً إلى النتيجة الكبيرة التي ترى إليها ، لأن الإحياء سيثمر من أول يوم ، ولكن الأمر يحتاج إلى التكرار يومياً لمدة طويلة ، حتى يرسخ في عقلك الباطن .
- ٥ - هذا الإحياء كالصلاة ، تدخلها بخشوع وإيمان ، لأن العقل الباطن هو أصل لكل من الشاعر والإيمان والدين . فتمتق الصيغة الحميلة كأنها تسبيح فيه سر الكلمة .

وبشروط لنجاح الإيجاء :

- ١ - ألا يكون في الجملة أو الكلمة نفي إطلاقاً فلا تقل « لا أريد أن أكون ضعيفاً » لأن العقل الباطن لا يحفظ إلا كلمة ضعيف ، فهو لا يعرف النفي .
- ٢ - لا تذكر اسم مرض أو ألم أو حالة ضيق أو عسر .
- ٣ - تخبر نعمة إيقاعية وبسيطة .
- ٤ - مختصرة ، ولكن مؤثرة واعية وافية للغرض .
- ٥ - تشير إلى تدرج الشفاء ، أو تشير إلى تدرج النجاح واطراد السعادة يوماً بعد يوم .

أمثلة :

- ١ - « السعادة تغمر قلبي كل يوم » . « إنني اليوم أسعد من الأمس » . « إن هدني في الحياة السعادة » . « أنا سعيد .. أنا سعيد » .
- ٢ - « الابتسامة الدائمة تملأ شفتي » . « سأظل دائماً الابتسام » . « ما أحلى الابتسام » .
- ٣ - « الصحة تغمرني » . « إن صحتي في تحسن يوماً عن يوم » . « سأعمل دائماً لتحسين صحتي » .
- ٤ - « قوتي في ازدياد كل يوم » . « إنني أشعر بقوتي في ازدياد » .

- « قوة الله تغمرني » . « أنا مركز للقوة » . « أنا قوي .. أنا قوي » .
- ٥ - « ثقتي بنفسي تزداد كل يوم » . « إنني أثق في نفسي ثقة تامة » . « ما أسهل أن أثق في نفسي » . « العزيمة رائدي » .
 - ٦ - « معدتي في تحسن مستمر » . « إنني أهضم طعامي جيداً » .
 - ٧ - « حيويتي تزداد ونجاحي مؤكد » . « سأحقق أهدافي دائماً » .
 - ٨ - « سأظل دائماً هادئ الأعصاب قوي الأعصاب » . « هدوء أعصابي يقويها » .
 - ٩ - « اليوجا تمنحني القوة والحيوية والشباب » . « اليوجا تغمر حياتي بالحب والحياة » .
 - ١٠ - « الحياة جميلة وأنا أحبها » . « ما أجمل الدنيا » . « ولدت لأعيش وسأعيش حياتي كاملة كما يجب » .
- هذه أمثلة فقط ولك أن تتخير ما تراه مناسباً . وتكتب الصيغة التي تعجبك ، أو تحفظ بيتاً من الشعر ، أو جملة كتبها فيلسوف أو شاعر مشهور ، أو حكمة معروفة ، أو آية من القرآن ، مثال ذلك : « الله قوي يحب الأقوياء » .. « الذي خلقني فهو يهدين والذي هو يطعمني ويسقين وإذا مرضت فهو يشفين » .
- على أن تردد هذه الكلمات وأنت تفهم المعاني المقصودة من هذه الفقرات والدعوات وأنت تلاحظ أن آخر كل مقطع من هذه المقاطع صريح وفيه كلمة واضحة المعاني مثل : السعادة والقوة والابتسام والصحة والنجاح والشفاء إلخ ..

طريقة العمل :

أولاً : عندما ترغب في النعاس ، ادخل فراشك ونم على ظهرك ، وتمطّ واسترخ ، تنفس بضعة تنفسات هادئة عميقة .

ثانياً : ردد الصيغة أو الكلمة حوالي عشرين مرة على الأقل . دون أن تاتى بالا إلى تتبع العدد .

ثالثاً : لا تبدل أى جهد عقلى ، ولا تحصر ذهنك في نطاق معنى الصيغة ، بل اترك فكرك حراً يفكر في أى شيء ، لأن عقلك الواعى قد بحث الفكرة المطلوبة سابقاً وهو يعرف رغبتك ، وإذا انقطع الكلام فتذكر الفكرة وعاود التردد .

رابعاً : يجب ذكر الألفاظ بصوت غير مسدوع إلا لك أنت ، وكرر حتى تدخل في النعاس .

خامساً : استشعر القبول ، واستشعر الابتسام إن كان الإيحاء خاصاً بالسعادة أو الفرح أو الابتسام أو الهناء أو غير ذلك من المباهج ، واستشعر القوة إن كان الإيحاء من نوع القوة أو الحيوية .

سادساً : لا تطلب المستحيل في إيحاءك ولا تطلب شيئاً بعيد المنال لا يمكن للبشر قبوله أو الوصول إليه أو تحقيقه .

سابعاً : ينجح الإيحاء دائماً إذا كانت الفكرة مقبولة للعقل الواعى وفي حدود قوة البشر على أن تكون أنت مؤمناً بالنجاح .

ثامناً : بالممارسة ستجد أنك اهتديت إلى الطريقة الفعالة التي تنا سبك . سيهديك إليها الإلهام وستشعر إذا كان الإلهام قد وصل إلى عقلك من علمه .

تاسعاً : كرر الإيحاء في الصباح قبل أن تستيقظ تماماً وقبل أن تفتح عينك .

عاشراً : فكر طول اليوم في أثناء اليقظة بين الفينة والفينة : في موضوع الإيحاء المطلوب وستشعر بقوة تملأ جوانحك . . .

(أ) ابد كما لو كنت شجاعاً تواتيك الشجاعة .

(ب) ابد كما لو كنت سعيداً تواتيك السعادة .

(ج) ابد كما لو كنت ذا شخصية تتكون عندك الشخصية .

الطريقة العظمى للإيحاء الوجدى :

١ - في الصباح بعد اليقظة اجلس في غرفة وحدك جلسة مريحة .

٢ - ابرز صدرك في اعتدال وتنفس تنفساً عميقاً هادئاً جداً جداً .

٣ - حاول أن تكون كل عضلة في حالة استرخاء تام .

٤ - بعد أن تكسب الاسترخاء التام والهدوء ، ركز انتباهك على نفسك

واشعر بالاعتماد بنفسك . وشد يديك بقوة بجانبك وقبضة اليد مضمومة .

- ٥ - ركز انتباهك واحصر فكرك في الغرض الذي تطلبه من حيث القوة والصحة والسعادة والهناء أو الشخصية الممتازة أو النجاح في عمل معين ونطاق معين أو تصرف ما .
- ٦ - يجب أن تكون حالتك مكونة من :

(أ) التركيز .

(ب) الرغبة الشديدة والتلهف إلى الغرض المطلوب .

(ج) الإرادة والعزم . التصميم مع اليقين (دون تردد) .

- ٧ - صور المنظر أو الصورة التي تريدها تصويراً واضحاً ، فإن كان المطلوب يخص جسمك : فصور نفسك في هذه الصورة وتمثله تماماً كما لو كان الحقيقة ، أغمض عينيك وانظر كأنك ترى نفسك في هذه الصورة ، واستمر في التفكير بحيث تشعر أن كل خلية في جسمك قد كسبت الحالة المطلوبة . كرر الصيغة التي تريدها بلهجة الأمر الواثق ، كأنك تأمر أضعف مخلوق في الوجود ، كأن جسمك هو ابنك تصدر إليه أمراً واجب النفاذ ، أصدر الأمر بصوت قوى ولكن لا يسمعه إلا أنت .

- ٨ - انقطع عن الكلام ، واحتفظ بالمنظر المطلوب وهو يملأ جوانحك ، مع التنفس الرتيب وكلمة شرد ذهنك أو شعرت بالتعب فاسترخ دون

أن تغادر مكانك ثم عاود العذل واسترجع الصورة وجدها ونشطها مع التنفس الرتيب الهادئ .

- ٩ - ليكن التركيز مع قوة التحقيق البصري التصوري ، مصحوباً بشعور متزايد حتى يملأ نفسك ، وكأنك نلت الغرض وأصبح أمراً واقعياً .
- ١٠ - بعد أن تنتهي من التمرين . استمر في مصاحبة الشعور المذكور .
- ١١ - كرر التمرين قبل نومك مباشرة ، ونم وأنت في هذا الشعور .

تمارين إيحائية

إذا أردت اكتساب صفات خاصة ، فأكثر من عمل التمرينات الآتية ، مع الاستمرار يومياً حتى تنجح .

الشعور بالمرح :

- ١ - اجلس على كرسي في غرفة هادئة ، واسترخ تماماً ، وتنفس بعمق رتيب بضعة تنفسات .
- ٢ - استشعر السعادة والمرح وابسم ابتسامة من قلبك .
- ٣ - غير التنفس ليصير هادئاً بسيطاً ومتزناً رتيباً .
- ٤ - عند بدء كل شبيب قل لنفسك عقلياً « السعادة تغمر قلبي » .
- ٥ - استشعر وأنت مبتسم أن السعادة والمرح يغمران الأثير وأن « البرانا »

تتشرب في كل جسمك مع كل شهيق وهي مشحونة بهذه المعاني .

٦ - وعند إخراج الزفير . وجه هذه « البرانا » المغمورة بالمرح إلى قلبك حتى تغمره واستشعر السعادة في قلبك وهي تسير مع الدماء الغزيرة إلى كل خلية في جسمك . حتى يغمر المرح كل جسمك .

٧ - استشعر بالسعادة تغمرك والمرح يتراقص في عينيك بعد الشهيق السابع إن لم يكن قبل ذلك .

قم واستمر في هذه المشاعر . وكلما عاودتك حالة القنوط . أو الضيق فقل لنفسك أنا رجل سعيد ولا أعرف غير المرح وتنفس . وابسم . وهكذا طوال اليوم يستمر الإيحاء . ترويه دائماً وتغذيته . وبعد بضعة أيام . ستري نفسك وقد غلب عليك المرح . وامتلات نفسك بالسعادة . وغمرت بيتك الغبطة .

الشعور بالقوة :

إذا كنت متوعداً أو تشعر بضعف وخمول فقم فوراً :

١ - اجلس على كرسي مريح في غرفة هادئة واسترخ تماماً وتنفس كما تعلمت .

٢ - استشعر حولك قوة الله .

٣ - عند الشهيق قل عقلياً : « لا حول ولا قوة إلا بالله » « رها هي ذي قوة الله مستغمرني » .

٤ - استشعر عند كل شهيق أن قوة الله المحيطة بك تنتقل مع « البرانا » التي تستنشقها وتغمر جسمك .

٥ - عند الزفير وجه « البرانا » المشحونة بقوة الله إلى الضفيرة الشمسية في العمود الفقري . ومنها إلى أسفل وأعلى العمود الفقري . حتى تغمره كله . من الرأس إلى نهاية العمود الفقري .

٦ - استمر في التنفس حتى تشعر بالحياة تملأ جوانحك والقوة في كل عضلاتك وأعصابك .

٧ - في نهاية التمرين لا تنهض مباشرة . بل استشعر القوة . وقطب جبينك وركز الفكر بين الحاجبين ثم شد أطرافك . واعتدل . ثم افرد ساعديك بشدة إلى أقصى اليمين واليسار . ضم أصابع يديك كأنك تقبض بشدة على شيء ما وضم الساعدين إلى قرب أكتافك بجوار رأسك مع الضغط بقوة على عضلات الساعدين والذراعين كأنك تبرز عضلاتك لإظهارها وكرر ذلك عدة مرات مع الضغط والشعور بالقوة « تمطع بقوة » .

إنك الآن تشعر فعلاً بالقوة . استمر في التمسك بهذه الحالة بقدر الإمكان وحافظ عليها .

داوم على هذا التمرين كل صباح . وكل مساء . وسترى بنفسك النتائج .

الشعور بالشجاعة :

إن كنت تخاف أحياناً ، أو يملكك شعور بالرعب من شيء ما ...

١ - كرر نفس التمرين السابق .

٢ - قطب جبينك واستشعر بالشجاعة مكان الخوف وارسم لنفسك الصورة التي تود أن تكون عليها .

٣ - وجه الشعور بالشجاعة إلى الضفيرة الشمسية بنفس الشروط السابقة .

٤ - استشعر صورة الشجاعة في نفسك وتخيل نفسك في هذه الصورة على الدوام وقل لنفسك عقلياً «م أخاف؟» «إنني شجاع ولا أخشى شيئاً» . احتفظ بهذا الشعور طوال يومك .

الشعور بالحيوية الجنسية :

إذا كانت حيويتك بدأت تخبو ، أو كنت مجهداً متعباً فاطرد هذا الشعور وقم بالتمرين الآتي :

١ - اجلس نفس الجلسة في التمرين الأول .

٢ - وجه « البرانا » المشحونة بالحيوية إلى العمود الفقري في منطقة الحوض عند مركز الضفيرة الفقارية .

٣ - وعند إخراج الزفير وجه الشحنة المستخلصة إلى الغدد الجنسية أمام أسفل العمود الفقري . بحيث تشعر بسرطانها فيما بين مكان الغدتين ونهاية العمود الفقري .

٤ - كرر التمرين وفي النهاية اغمر كل جسمك من الرأس إلى القدم بهذه الحيوية المتدفقة . ثم ركزها في مكان الغدد الجنسية .

٥ - اهدأ قليلاً بعد التمرين واحتفظ بهذا الشعور . واستشعر بالحركة والحيوية تدب في أعصابك . وفي المنطقة الجنسية .

للحصول على أفكار معينة :

إذا كنت ترغب في الخطابة أو الكتابة أو الحصول على أفكار في موضوع خاص فقم بالتمرين الآتي

١ - اجلس نفس الجلسة السابقة .

٢ - احصر ذهنك في الموضوع المطلوب وركز عليه .

٣ - عند الشهيق استوح أن الأفكار الكونية قريبة منك . وأنت تحصل منها على خلاصة البيانات التي ترغب فيها .

٤ - عند الزفير وجه خلاصة البيانات المشحونة في البرانا إلى منطقة العقل كلها .

٥ - كن هادئاً جداً . وليكن تنفسك بطيئاً جداً واستشعر دخول البرانا

من أنفك ومنها إلى رأسك مباشرة حتى يأتيك فيض من علم الله
الذى علم الإنسان ما لم يعلم .

٦ - إذا كان فهمك جيداً وتركيزك مستمراً فستجد أن الأفكار تنهال
عليك طوال اليوم ، فكن على استعداد ودون ما يحول بخاطرك
ولا تعتمد على الذاكرة لأن الأفكار تذب وتثقل وتتلاشى
إذا لم تدون ساعة الإلهام .

الإلهام :

إذا كنت تشتغل مؤلفاً أو موسيقياً ، أو كاتباً ، أو فناناً ، وترغب
في نزول الإلهام إلى عقلك فمارس هذا التمرين :

١ - اجلس بنفس النظام في غرفة وحدك ، أو في الغرفة التى تعتاد فيها
التأليف .

٢ - تخيل حولك قوة ملهمة .

٣ - امتص هذه القوة مع « البرانا » ، ووجه هذه الشحنات إلى عقلك
حتى تشعر أنها غمرت كل أفكارك .

٤ - بعد التمرين اهدأ في مكانك ، واستمر في التركيز وستشعر بالأفكار
الملهمة تراقص أمام خيالك فدونها واستمر حتى تحصل على
كفايتك .

لا تكن طماعاً ، وعندما يتعب العقل استرح وقتاً كافياً ثم كرر
التمرين ، واشكر الله سبحانه وتعالى الذى يعلم الإنسان ما لم يعلم .

لحلاء البصر :

١ - اجلس بهدوء في مقعد مريح وركز على ما يحيط بك من ضوء .

٢ - تنفس تنفساً رتيباً بطيئاً ، واغمض عينيك براحة وخفة .

٣ - عند الشهيق قل عقلياً إن نور الله يغمر بصرى .

٤ - تخيل مع دخول البرانا في أنفك أنها مشحونة بنور الله الذى يضيء
عينيك ، ويحلى بصرك وينير بصيرتك .

٥ - كرر سبع مرات يومياً إن كنت في حاجة إلى ذلك .

٦ - قم بعمل تمرينات العين السابق شرحها في كتاب « اليوجا والشباب
الدائم » .

٧ - أغمض عينيك وعد للحالة الأولى .

٨ - بعد التمرين قم بعمل تمرين تنظيف صدرى . كما هو موضح في
باب التنفس .

لإثارة الرغبة الجنسية :

- ١ - تم على أرض مستوية .
- ٢ - تمط قليلاً واسترخ ، ثم تنفس تنفساً عميقاً . بضع مرات حتى تشعر أن رئتيك قد امتلأتا تماماً بالهواء المشحون « بالبرانا » .
- ٣ - اضغط عضلة الإلية اليمنى وحدها ببطء وبقوة ثم اتركها تسترخ .
- ٤ - اضغط عضلة الإلية اليسرى وحدها ببطء وبقوة ثم اتركها تسترخ .
- ٥ - كرر كلاهما خمس أو ست مرات .
- ٦ - اضغط العضلتين مع بعضهما ضغطاً قوياً ثلاث مرات ببطء وقوة .
- ٧ - تنفس بعمق . ثم اضغط عضلتى الإليتين مع بعضهما ، ضغطاً هيناً ليناً بسرعة معقولة من ٣٠ - ٦٠ مرة في الدقيقة ولمدة دقيقة فقط .
- ٨ - استرخ تماماً لمدة عشر دقائق ، مع التنفس بهدوء وتوقيت منتظم في الزفير والشهيق ، مركزاً الفكر على البرستاتا والغدد الجنسية ، وعندئذ ستشعر بالرغبة العارمة .

لزيادة القوة الجنسية :

- ١ - تم على أرض مستوية خشبية ، فوق سجادة أو بطانية .
- ٢ - تنفس تنفساً عميقاً منتظماً ، حتى تشعر أن صدرك قد انتفخ بالهواء تماماً .
- ٣ - تخيل حولك قوة من البرانا المشحونة بالقوى الجنسية العارمة .
- ٤ - خذ شهيقاً بطيئاً عميقاً متخيلاً هذه « البرانا » المشحونة بالحوية الجنسية تدخل إلى صدرك ثم تتمركز في الصغيرة الشمسية .
- ٥ - عند ذلك اضغط عضلتى الإليتين ضغطاً هادئاً بحيث تسحب فتحة الشرج للداخل ، ضاغطاً على مكان البرستاتا .
- ٦ - استمر في الضغط مع حفظ الهواء في صدرك بعض الوقت بقدر ما تسمح به نفسك بغير ضيق .
- ٧ - عند إخراج الهواء اترك العضلات المضغوطة تماماً بحيث تشعر باسترخاء ، وفي نفس الوقت وجه « البرانا » التي احتفظت بها في الصغيرة الشمسية إلى مركز الغدد الجنسية بأسفل الحوض والظهر بحيث تشعر بها كالتيار الكهربائي الخفيف يمر مراراً هادئاً خفيفاً .
- ٨ - راقب التركيز والانسجام في عمل الحركات ، بحيث يحدث التوافق التام .

- ٩ - كرر حتى تشعر بالراحة النفسية ، والشعور بالقوة الجنسية العارمة .
- ١٠ - استمر في النوم موجهاً الفكر ، كأن تياراً شفافاً من « البرانا » يمر بجسمك بهدوء من الرأس إلى أسفل الجسم . متخذاً الحبل الشوكي والأعصاب المحيطية بالعمود الفقري كأنها أسلاك موصلة بين جواهر العقل ونهاية الأعصاب في أسفل الحوض والعمود الفقري . ثم اجلس مبتسماً ، وقم وأنت مشرح الصدر ، تملأك القوة والحيوية والحياة .

لاكتساب السرور طول اليوم :

تمرين الضحك

- إذا كنت تشعر بالضيق ، وحياتك يغمرها الملل ، فمارس هذا التمرين :
- ١ - في الصباح قف أمام المرأة بعد أن تمشط شعرك وتغسل وجهك .
- ٢ - تنفس بعمق ، مع حركة إبراز البطن وشفطها في كل شهيق وزفير ، كرر ذلك عدة مرات .
- ٣ - ابتسم وانظر إلى وجهك ، وقل صباح الخير يا وجهي العزيز .
- ٤ - اضحك في المرأة ضحكاً عالياً مقبلاً ، واستمر بضع لحظات حتى تشعر أن كل خلاياك تشاركك في الضحك .

- ٥ - كرر هذا بضعة أيام ، وستشعر أنك أصبحت مبتهجا دائماً ، مرحاً طول يومك ، مسروراً في غدوك ورواحك ، ضاحكاً متفائلاً ، وسترى الحياة حلوة لذيدة عاطرة .

تمرينات الإيحاء الذاتي الأساسية

التمرين الأول :

- ١ - اجلس جلسة مريحة في غرفة هادئة .
- ٢ - تنفس بهدوء وانتظام .
- ٣ - اجلس مستقيم الظهر في اعتداد بنفسك وقطب جبينك . وفكر في نفسك .
- ٤ - تمثل أنك الروح تنظر إلى جسدك وتقول بصوت خافت قوى تستمع إليه نفسك فقط : « إنني مصمم على تقوية إرادتي ورعايتها حتى تنمو وترعرع بالتمرين والتدريب المستمر » .
- ٥ - إن عقلي خاضع لإرادتي ومطيع لها تماماً .
- ٦ - إن إرادتي تحكم عقلي وتوجهه .
- ٧ - إن إرادتي قوة فعالة محركة .
- ٨ - إن إرادتي خامة قوية جبارة قادرة قاهرة .

٩ - إني أشعر بقوة وقدوتي . وحيويتي . وشدة مراسي .

١٠ - أنا مركز وعي ومعرفتي . وأنا مركز قوة وطاقة وحركة .

١١ - أنا سيد عقلي وسيد جسدي .

١٢ - أنا سعيد وإرادتي من حديد .

وابتسم واستمر في هذا التردد بقوة وهدوء مع التنفس البطيء متمثلاً
نفسك في هذه المعاني حتى تشعر بقوةك وسيادتك .

التمرين الثاني :

إذا لم تستطع التخلص من صفة سلبية : فصور لنفسك عكسها ،
مثلاً إذا كنت خجولاً ، أو ضعيف الثقة بنفسك أو سريع الانفعال
والغضب ، فصور لنفسك الشكل الذي تريد أن تكونه ، مثال ذلك تمثل
كيف يكون الرجل الجريء الواثق بنفسه . الثابت الأعصاب . تصور
كيف يقف ويتكلم ويجلس ويمشي . وكيف يتعامل مع الناس ، فإذا تمت
ملاحظتك لهذه الصورة ، قم أمام مرآة كبيرة ومثل هذه المشاهد عدة مرات
حتى تتمكن من تمثيلها أمام الناس . وتصبح من عاداتك وصفاتك .

التمرين الثالث :

إذا كنت عبوساً . متبرماً بالحياة . كثير الحزن والضيق :

١ - فقم كل صباح أمام النافذة وابتسم واضحك .

٢ - تنفس بضعة تنفسات عميقة وأنت في نشوة الابتسام .

٣ - قل لنفسك سأكون دائماً سعيداً مرحاً لا تهمني الدنيا وما فيها . لا تهمني
متاعب الحياة ، أنا سعيد . أنا مرح . أنا مبتهج مسرور ضاحك .
وسأظل كذلك طوال يومي . وكل يوم .

٤ - سأسخر من الحياة وأضحك على الدنيا ومن فيها من أسرى الحُموم
والأحزان .

٥ - أنا أخلق في نفسي السعادة والمرح والفرح والابتهاج
كرر ذلك يومياً وأخلق ما يدعو للضحك . وبعد مضي أسبوعين
سرى نفسك دائم الابتسام والابتهاج والضحك . ولا تصاحب
إلا المرحين .

التمرين الرابع :

١ - اجلس جلسة هادئة مريحة في غرفة مجددة الهواء . بعيداً عن الضوضاء .

٢ - هدئ كل عضلة وكل عصب . واسترخ تماماً كما تعلمت .

٣ - تنفس بضعة تنفسات عميقة منتظمة .

٤ - بعد أن تحصل على هدوء النفس وتنظم تنفسك . فكر في حالة الإيحاء التي ترغبها سواء كانت شعوراً بالغبطة أو السعادة . أو القوة أو التسامح أو الحيوية أو الهدوء والسلام . أو الشعور بالحب لإنسان ما . أو الجرأة . أو قوة الإرادة . أو قوة الشخصية أو الصحة أو الرغبة في الشفاء من المرض أو غير ذلك .

٥ - تمثل حولك في الأثير المعنى الذي تريده . يحيط بك حتى يقترب من فتحني أنفك .

٦ - خذ تنفساً هادئاً بطيئاً جداً . مركزاً الإرادة والفكر على أنك تسحب من الأثير الخاصية التي ترغبها . وأشعر بها وهي تدخل من فتحات أنفك وتملأ رئتيك . ثم تركز في الصغيرة الشمسية أو في القلب . حسب نوع المشاعر التي تريدها . فإن كانت مشاعر معنوية كالحب والسعادة والهدوء والسلام والغبطة فكانها القلب . وإن كانت

قوة أو حيوية أو شجاعة أو جرأة أو صحة أو شفاء أو إرادة أو شخصية فكانها الصغيرة الشمسية . وتمثل الأثير الداخل مع هواء الشهيق وكله مشحون بالرغبة التي تريدها . ثم بعد أن تشعر بأن كل الهواء وشحنة الأثير تركزت في المكان المطلوب . وزعها عند خروج الزفير على جميع أجزاء الجسم . أو إلى الجهة التي ترغبها .

٧ - كرر التنفس لمدة لا تقل عن سبع دقائق أو حتى تشعر بالرغبة المطلوبة وقد ملأت جوانحك .

٨ - يحسن إغلاق جفنيك ، حتى تتمكن من عمل التركيز المطلوب ، وذلك بأن توجه النظر والفكر إلى منتصف المكان بين عينيك دون أن تركز على نقطة ما ، بل ركز في الظلام الذي تراه بين عينيك أو ركز على الأثير الداخل لأنفك والذي يسرى في أعصابك وخلاياك كلها . احترس من الشرود .

الاستمرار يومياً في أداء هذا التمرين هو الذي سيجدد حالتك ويحدث الانقلاب المطلوب .

تحذير

احذر الخطأ في تركيب الصيغة عند الإيحاء . فقد مارست مريضة الإيحاء وكانت تعاني ألماً في ساقها . وأخذت تقول « أنا لا أشعر بأي ألم في ساق » وبعد مدة من استمرار هذا الإيحاء . انصرف الألم فعلاً ولكن

بعد أن فقدت الإحساس في ساقها تماماً ، وضعت الساق وهزلت .

والصواب أن تقول : « إن ساقى تتحسن كل يوم وتقوى » مع تصور هذه الحقيقة .

كذلك احذر أن تصدر إيماء فيه التمني : كأن تقول : « إننى أرغب أن أكون غنياً » أو « فى رغبتي أن أكون قوياً » وهكذا لأن الإيماء فى هذه الحالة سينجح ، ولكن مع إيقاف التنفيذ ، فتظل فى حالة رغبة لأن تكون غنياً أو قوياً أو سعيداً ، والصحيح أن تقول : « إننى سأجهد كل يوم حتى أحصل على زيادة مرتبى ، أو حتى أحصل على الثروة » على أن تمثل هذه المشاعر فى نفسك وأنتك فعلاً تتقدم فى عملك والمال يزداد بين يديك ، لأنك تحسن التصرف .

وإذا أردت محبة إنسان فقل لنفسك : « أنا أميل لفلان أو فلانة وهو يميل لى ويحببني حباً شديداً » ثم تخيل هذا الصديق وهو يضافحك بالترحاب والمودة وأنت تشد على يده أو تحتضنه وهو يحتضنك ويقبلك .

أو قل « فلان يقدرنى ويحترمنى » وتمثله فى هذه الصورة وأنت موضع تقديره لأنك تعمل على مرضاته وجلب رضاه وتقديره ، وهكذا الحياة ملك يديك ، فاختر لنفسك واصنع منها شرباً سلسيلاً ؛ كن صانع حلولى ، ولا تكن صانع غم ونكد .

إرجع إلى كتابنا « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » .

الباب الخامس

الفصل الأول

أسرار التأثير العقلى وفن الاتصال الفكرى

يقول اليوجى « العقل خلاق » فما ظهر فى الأرض فن من الفنون ، أو علم من العلوم ، أو صناعة أو اختراع ، إلا وكان له أساس فكرى ، وتخيل عقلى .

هذه هى منحة الخالق ، للمخلوق الذى جعله خليفة له فى الأرض ، يعمرها بالابتكار والاختراع ، لأنها المحيلة العقلية التى بمقتضاها توجه قواك الخفية إلى حيث تريد وفقاً لمصلحتك .

هذه المحيلة البخارة التى لا تعبرها التفاتاً ، هى بمثابة عقل كوفى صغير أو مركز إرسال واستقبال ، كجهاز الراديو ومحطة الإرسال ، أو كشاشة التليفزيون ومحطة الإرسال التليفزيونى ، يمكنك بواسطة عقلك استخدام المحيلة فى فن تناقل الأفكار ، فتتصل عقلياً بمن تريد وتلقنه رسالة فكرية حتى ينفذ أمرك ، أو لتقرأ ما يحول بفكره أو لترى صورته عن بعد ، أو لتشاهد منظر المكان الذى يعيش فيه .

وتعتمد وسائل استخدام القوى الخفية فى شتى الوجوه على المحيلة

العقلية : سواء كان ذلك للتأثير على الغير عن بعد ، أو لتحقيق الرغبات ، أو لتذليل الصعوبات ، أو للحصول على شخصية بارزة ، أو لتفوز وتنجح في أعمالك وشؤونك الخاصة . كما أنها تستخدم لإرغام شخص معين ليخضع لإرادتك وينفذ أوامرك كما سيأتى شرح ذلك .
وتستخدم الخيلة في فن الاتصال الفكري . فيمكنك بعد التدريب قراءة ما يحول في أفكار الغير .

ومن أمثلة ذلك : ما جاء ذكره في إحدى المجالات الطبية الأمريكية . من أن زوجاً وزوجته توصلا إلى التكلم مع بعضهما بالعقل دون اللسان وقاما بتجربة عظمى . فركبت السيدة طائرة مع مجموعة من المحكمين . وبقى زوجها على الأرض مع مجموعة أخرى من المحكمين . وقد اتصل الرجل بزوجه وهي في الطائرة وكانت تتلقى الأوامر الصادرة إليها من زوجها وتبلغها للطيار والمحكمين ويحيون عليها إجابات ترسلها الزوجة في رسائل عقلية إلى زوجها الذي كان يسجل هذه الإجابات . وبالمقارنة وجدت صحيحة وصدرت الأوامر للطيار بالهبوط في مطار معين بواسطة رسائل فكرية كانت تطلقها الزوجة . فكانت بمثابة جهاز استقبال لاسلكي .

أما في الهند ، فقد اعتاد اليوجيون المتمرنون على هذا الفن ، إرسال برقيات فكرية إلى معارفهم وأقاربهم وأصدقائهم ممن يمارسون هذا الفن بالرغم من بعد الشقة بين البلاد .

ويقرأ بعض الهنود ما يحول في خاطرك وأنت جالس أمامه . وهو

يعرف أيضاً ما تحمله في يدك من لغافات مغلفة . وما في جيبك من نقود . ويمكن للبعض الآخر قراءة كتاب يقرأه شخص جالس بجواره ، والبعض يحفظ قصيدة طويلة بمجرد سماعها لأول مرة .
فقدرات العقل غير محدودة إذا تمكن الإنسان من التدريب على استعمال عقله المركز .

وترى اليوجا إلى أهم من ذلك في تدريب العقل . فالیوجا تستخدم الخيلة العقلية في معالجة الاضطرابات العصبية والنفسية . وترى إلى زيادة قدرات العقل المغناطيسية . حتى يؤثر على عقول الغير . فيوحى إليهم بما يريد ، فيستجيب إليه معارفه وأصدقائه وأولاده وعشيرته . ويصل اليوجي إلى زيادة قدرات العقل بالتمرين المستمر وسيأتى وصف ذلك .

ويروى الناس الكثير من القصص عن هذه القدرات العقلية . ومن القصص المؤكدة . ما رواه التاريخ عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه ، أنه بينما كان يؤم المسلمين في يوم الجمعة . وإذ كان يترسل في حديثه ، وقف فجأة وقطع الحديث ، وتجهم وجهه ، ونظر نظرة قوية ، وأشار بيده في اتجاه معين وقال بصوت جهورى « يا سارية . . . الجبل . . . »

يا سارية . . . الجبل . . . » وتبين الناس بعد ذلك أن قائد جيش المسلمين المدعو سارية ، كان يحارب الروم في الفتح الإسلامي الأول . وكان قائد الروم يدبر مكيدة للمسلمين . فدفع ببعض قواته أمام جيش سارية موهماً إياها أنها قواته الرئيسية . وأرسل قوة أخرى كبيرة لترقى جبلاً منيعاً

يسيطر على ميدان المعركة حتى يبيد منه المسلمين أو يصلحهم ناراً حامية .
وكان لعمر بن الخطاب القدرة على الكشف الغيبي ، الجلاء البصري ،
فرأى مسرح العمليات مجسماً أمامه كما هو في ميدان المعركة ، فأرسل
رسالة فكرية لتحذير سارية الذي استقبلها في الحال ، فعدل خططه وأسرع
إلى الجبل وارتقاه بخيله قبل أن يبلغه الروم . وبذلك سيطر على أرض
المعركة وأرسل سهامه تؤز الروم أزا . وكر عليهم كرة واحدة : وكتب
النصر للمسلمين والغلبة والحرمة للكفار .

هذه القدرات العقلية طبيعية في بعض الأفراد . وتوجد كامنة في
البعض الآخر تحتاج للتمرين والإيقاظ بتمرينات اليوجا .
والوسيلة إلى ذلك هي :

التركيز . والتخيل العقلي . والتنفس العميق : فالعقل خلاق إذا
استخدمناه استخداماً سليماً .

فالتخيل العقلي : هو القوة التي منحها الله عز وجل للإنسان لكي
يبتكر ويخترع ويؤلف .

وتستخدم الخيلة في فن تناقل الأفكار ، كأنها محطة إرسال أو جهاز
استقبال ، (راديو أو تليفزيون) . ففي إمكان اليوجي تنظيم عقله وتركيزه
بحيث يمكنه رؤية قريب له أو صديق عزيز ، في مكان بعيد ، وهو يرى
تفاصيل المكان ، وما يحدث فيه من جهود وتصرفات . ويعرف وصف
المكان وصفاً شاملاً دون أن يراه .

كما يستخدم اليوجي مخيلته في وسائل خفية منها التأثير في الغير عن
بعد ، أو لتحقيق الرغبات أو لتذليل الصعوبات . أو للحصول على
شخصية بارزة . أو للحصول على النجاح في أعماله وشؤونه . أو لإرغام
شخص معين ليخضع لإرادته وينفذ أوامره . أو للتأثير على أعضائه
الداخلية ، أو التأثير المغناطيسي على الغير .

وأنت إذا عرفت أسرار قيادة ملكاتك العقلية ، وأسرار استخدام
قواك النفسية الخفية طبقاً لقوانين الطبيعة ، كان من اليسير عليك أن تتمكن
من تحقيق رغباتك . بأن تسلط قواك الخفية على رسم أنموذج الرغبة التي
تريدها .

قم فوراً بتنفيذ تعليمات اليوجا حتى تقوى ضعفك وتصلح نقصك ،
وتبلور شخصيتك . وتجلو نفسك . حتى تحقق آمالك .

أنت بمستوى أي إنسان آخر عظيم أو سعيد أو ناجح . وجميع
خواصك العقلية وملكات عقلك ونفسك هي نفس خواصه . غير أنه
عرف نفسه . وأنت جهلت نفسك ، هو تمكن من استغلال مواهبه وقواه
الخفية سواء كان بوعي وإرادة منه . أو دون وعي . فقم له النجاح في الحياة
وحصل على تحقيق آماله . وبني لنفسه حياة سعيدة مملوءة بالصحة والثروة
والجاء .

هكذا أنت ، إذا عملت على استغلال مواهبك الشخصية متبعاً في

فك قوانين اليوجا ، فسوف تصل إلى ما وصل إليه الناجح في الحياة بعد المران المستمر .

ومهمة اليوجا هي كشف قوالك ، بالتمرين والمثابرة والدرس ، حتى تعرف نفسك ، فتخلص من شقاء الحياة التي ملأت فؤادك همًا وحسرة ، وسيزول عنك الخوف ، ولن تعرف الفشل ، أو السقوط ، أو المرض أو اليأس ، وستعرف قيادة نفسك بنفسك ، فلا تأسف على الماضي ، ولا تخش المستقبل ، وثق بنفسك تخدمك الظروف ونسر وفقاً لمصلحتك . واليوجا تضع بين يديك الوسيلة كما سيأتى شرحها .

الروح :

عرفنا أن كلمة النفس معناها أنت نفسك بجسمك الأثيرى فقط ، وأن جسمك الأثيرى يسكن جسده المادى . وهو مندمج به كما يندمج الماء بالذيق ، والسكر بالماء ؛ أما الروح فهي عبارة عن شعاعة واحدة من الذات العلية ، أو شعلة من الروح القدس ، أو نفحة من روح الله تسرى في كياناتك الأثيرية وتمنحه الحياة ، أما الجسد فهو حى بالشعاعة لأنه مندمج بالنفس الأثيرية ، وبهذه الروح أو بهذه الشعلة يحيا الخاق سواء كان إنساناً أو حيواناً أو نباتاً أو جماداً أو ملاكاً . هذه الشعاعة هي سر الحياة الغامض ، يسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً .

وليكن في علم القارئ أن العلم سيصل في الوقت المناسب إلى معرفة ماهية الروح ، عندما يوحى الله العلم في الصدور ، فالله سبحانه وتعالى المعلم الأكبر ، والعالم يتقدم دائماً إلى الأمام بالبحث والمعرفة ، وما كان عسر الفهم على العقول في وقت الرسول عليه الصلاة والسلام ، قد ينضج بعد مئات السنين أو آلاف السنوات ويتضح كل غامض .

هذه الروح هي سر الحياة ، هي مادة الحياة ، هي الحياة نفسها ، وبعد الانتقال (الوفاة) يترك الجسم الأثيرى ومعه الروح ، الجسم المادى الفانى ، حيث يتلاشى ويتحول إلى عناصره الأولى ، أما الجسم الأثيرى ومعه الروح فيحيا ويعيش في عالمه الروحى الأثيرى إلى أن يشاء له الله في تطوره ما يشاء .

والروح هي المادة الغير المنظورة ، التي عن طريقها ينصب إليك سيات القوة الأثيرية الخالقة من الله سبحانه وتعالى ، فهي بمثابة مفتاح النور إذا لمست أضواء الغرفة ، والمخيلة العقلية هي الجهاز الذى يرسم على صفحته نور الروح ، كما ترسم أضواء جهاز السينما على اللوحة البيضاء ، فتظهر عليها الصور المختلفة ، التي تصور قصة من قصص الحياة ، فإذا رسمت قصة حياتك في هذه الخيلة فما على الروح إلا أن تنسج ما ترسمه ، وتحقق ما ترغبه ، بشرط أن تعرف الوسيلة ، أو القانون الذى تعمل بواسطته ، وتستمد تيار القوة العلية من المصدر الكونى المركزى .

فإذا أردت أن تحقق رغبة ما ، فأول ما تعمل ، هو أن ترسم

أنموذجاً للرجبة التي تريد الحصول عليها رسماً صحيحاً حياً ، مستخدماً الإرادة .
بعد أن تكون قد بحثت كل الوسائل الموصلة إلى تحقيق هذه الرغبة .
وأن ترسم الخطة رسماً سليماً ، مع تقدير الموقف ، من ناحية قدراتك أنت في
البيئة التي تعيش فيها ، وليكن معلوماً أن هذا العمل ليس من قبيل التقي .
أو الخيال وأحلام اليقظة . التي يسرح فيها العقل بغير رابط قانوني .
وبغير تقدير للموقف السليم ، وبغير جهد وعمل . لأن الله عز وجل .
قال في كتبه « اعملوا فسيرى الله عملكم » . كما قال « لا يغير الله ما يقوم
حتى يغيروا ما بأنفسهم » . إلى غير ذلك من الآيات البينات ، التي
يفهم منها ذوو العقول النيرة . أن الله يراقب أعمالنا ، ويساعد على تنفيذ
ما نريد في حدود القانون الإلهي . فالقصور الذي يريد زيادة دخله .
لا ينام الليل والنهار متمنياً الغنى ، فالسقاء لا تحط زهياً ولا فضة ، وإنما
عليه أن يبحث الوسائل المؤدية لزيادة هذا الدخل . فيبدأ بالعلم والمعرفة
والبحث ، ويدرس وينقب ويجهد ، ويرسم الخطة العملية الإنشائية التي
يريدها . ويبدأ في تنفيذ كل ما رسمه على شاشة مخيلته خطوة خطوة
عندئذ يرعاه الله ويسدد خطاه ، لأنه بدأ العمل ، بدأ التغير في
نفسه . ولا بد أن يصل ، فمن سار على الدرب وصل ومن أراد التغير وفعل ،
فقد أحدث التغير فعلاً .

وهنا يجب ملاحظة أن الصورة التي يرسمها عقلك ، ويتفعل معها
تماماً . لا بد من تحقيقها فإن كانت صورة لسعادة وهناء ، أو لبؤس

وشقاء فالصورة تتحقق . فمن توقع الفشل سيفشل ، ومن قدر النجاح
سينجح . فانظر إلى الحياة نظرة أمل ورجاء . نظرة سعادة وصحة . نظرة
عمل وإنشاء .

وإذا ما رسمت الرغبة التي تريد تحقيقها كما سبق أن ذكرنا ، فدع
هذه الصورة العقلية تغل كل صورة أخرى في مخيلتك ، وتغل كل فكرة
أخرى في ذهنك وانفعل معها ، واحذر أن تفكر في البؤس والمرض والفقر
طويلاً . ولا تفكر أفكاراً سلبية . وإذا واثقت أمثال هذه الأفكار ،
فاطردها فوراً من ذهنك طرداً قوياً ولا تدع لها مجالاً تنمو فيه وترعرع
وتتحقق . فمثلاً إذا واثقت فكرة « إذا تركت عملي بسبب كذا فإن حالتي
تسوء والفقر يعضني بأنياه وتشرذ أولادي » . فإذا سيطرت عليك هذه
الفكرة بتعمق فإنها ستتحقق فاحذر أن تطيل التفكير في تصورات مظلمة
سلبية . ولكن فكر « إن عملي لطيف وأنا أحبه . وأجتهد فيه حتى يرعاني
رؤسائي ، وأنجح وأترقى ، ويزيد مرتبي ودخلي . فتسعد عائلتي معي ،
وأنعم بالصحة والسعادة » وهكذا . . .

وسأشرح للقارئ بعض التمرينات العملية التي تربي النقص وتهذب
العقل وتعالج الاضطرابات العصبية . حتى يقوى جسمك وعقلك
وتستخدم روحك وقواك الخفية المغناطيسية لتحقيق آمالك . . .

ولكي تقوى قدراتك العقلية . وتملأ جسمك بالمغناطيسية اللازمة
للتأثير على الغير ، وللاواصل وقراءة الأفكار . تجنب القلق الفكري

والانفعالات بقدر المستطاع . اعمل على إيجاد الهدوء النفسى الداخلى ،
مع الصبر والمثابرة وعدم الاكتراث أو الملل .

حاول طول يومك من الآن فصاعداً . أن تلاحظ بانتباه وبتأمل
عميق كل ما يمر بك . فإذا صادفك حادث فى الطريق . فكر فى
مواقفه ودقائقه الصغيرة . وأعد التفكير مراراً وتكراراً ببطء وهدوء دون
تسرع ، لا تنظر إلى مجريات الحياة نظرة سطحية ، بل انظر دائماً نظرة
تأمل وتفكير . فى كل ما ترى أو تسمع أو تقرأ أو تقول . فالعمل على
هذا المثل . وإعادة التفكير بهدوء فى كل ما يمر بك . بوقف الخيلة
من رقادها ، ويرغم خلايا العقل على الاشتغال واليقظة . ذلك لأن تنشيط
الخيلة وتشغيل خلايا المخ . هى الحجر الأساسى فى تقوية الخيلة العقلية .

على أنه لا يجب أن تفكر باستمرار . طول نهارك فى كل كبيرة
وصغيرة وكل أمر تافه ، لئلا تتعب عقلك : بل حاول من وقت لآخر أن
ترك نفسك لتدخل فى حالة بين السهو واليقظة ، واسترخ لتتأمل قسماً
من الراحة العقلية . حتى تستعيد نشاطك العقلى والعصبى .

والعامل الأساسى فى تقوية أعصابك وعقلك ، هو فن الاسترخاء
وعدم الاكتراث . بمعنى عدم الانزعاج والغضب والثورة والاندفاع .
ففى مشيتك كن هادئاً مسرخياً ، وفى عملك وفى حديثك وفى تفكيرك .
لا تكن متسرعاً . حارب الملل . واطرد الضيق : وامتنع على الغضب .

وابتعد عن الانفعال ما استطعت إلى ذلك سبيلاً .
احذر انحطاط الهمة . واعلم أنك فى حرب مع نفسك ، وسوف
تتال نتيجة هذا المجهود إن تابرت واجتهدت وتابعت حتى تسمو روحك .
وتعمد أن تخلق فى نفسك السرور فى كل ما تجد فيه مضايقة ،
وحاول أن لا تتأثر بما تسمعه من الأصوات المزعجة ، أو مما تسمعه من
احتداد الآخرين حتى ولو كان سبباً أو إهانة . كن ثابت الجأش
وتصرف بحكمة تفهم الآخرين وتهمهم .

فإذا صادفك ما يقلقك أو يزعجك أو يثيرك ، تنفس تنفسات عميقة
رتيبة . عشرة تنفسات متتالية كافية لإزالة ثورتك وغضبك . ابتسم مع
كل تنفس ، حتى تتعلم قيادة نفسك وضبط عواطفك فلا تعد تثور
ولا تنفعل ، وبذلك تعطى جهازك العقلى والعصبى هدوءاً وسكينة يبعدان
عنك رد الفعل الذى تسببه الانفعالات المخربة للعقل والأعصاب .

ولكى تتحكم فى أعصابك وفى عواطفك . يجب أن تبدأ بتهديب
حركاتك ، فإن كانت تبدر منك حركات هستيرية بدون إزادتك ، مثل
هز الأرجل أو لف الأصابع ، أو النقر بالأصابع ، أو شد الرقبة أو غير
ذلك من الحركات التى تسمى « لازمة » اعمل على منعها كلما تنهت لها .
وتحكم فى حركاتك العصبية والجسمانية . حتى يتعلم جهازك العصبى الهدوء
النفسى الداخلى والخارجى . وبعد بضعة أيام من ملاحظة نفسك ابداً
التمرينات الآتية :

الفصل الثاني

تمارين الاتصال الفكري

التمرين الأول :

أحضروا ورقة مقواة بيضاء ناصعة بحجم 12×18 سم وارسم في منتصفها تماماً دائرة سوداء قطرها نصف سنتيمتر تقريباً واملأها بالخبير الشيمي الأسود ، بحيث تظهر نقطة كبيرة سوداء قائمة لامة في وسط الورقة البيضاء الناصعة .

١ - اجلس وضع هذه الورقة أمامك على بعد مترين أو ثلاثة من مستوى نظرك حسب قوة إبصارك وحسب راحتك ، بحيث يسقط ضوء الشمس على هذه النقطة ، أو سلط عليها ضوءاً شديداً . وانظر بهدوء إلى هذه النقطة لمدة نصف دقيقة مركزاً كل أفكارك عليها حتى إذا دمت عيناك أغلقهما ، واطرد أية فكرة تحاول الدخول إلى عقلك ، فإذا نجحت فزد المدة تدريجياً حتى تصل إلى ثلاث دقائق دون أن تسرح ، أو تتدخل أي فكرة في عقلك ، أو تطوف بأفكارك أي أفكار أخرى غريبة ، وإذا واثقت أفكار غريبة فاطردها برفق - كما سبق أن ذكرنا في باب التركيز في كتاب اليوجا والشباب الدائم - ، ثم عد إلى التركيز في النقطة السوداء برفق ودون إجهاد ، حتى تتمكن من التركيز في النقطة لمدة ثلاث دقائق

تماماً ، ثم استرح . استمر في الزيادة يومياً حتى تصل إلى خمس دقائق من التركيز التام الذي لا يحدث فيه أي تداخل غريب . وعند ذلك قم بعمل الجزء الثاني من التدريب ؟

٢ - أغمض عينيك بلطف بعد النظر إلى النقطة السوداء ، واجتهد أن ترى النقطة السوداء بخيالك ، بحيث تراها بحجمها وشكلها الأسود اللامع مجسمة أمامك كأنك مفتوح العينين تماماً ، واجتهد أن تراها بهدوء وكأنك تنظر إليها من فتحة بين حاجبيك ، « من العين الروحية » ودون أن يشرد فكرك أو عقلك استمر في رؤيتها لمدة نصف دقيقة . ستجد صعوبة في أول الأمر ، وسهربك منك صورة النقطة . فأعد فتح عينيك وانظر إليها . ثم أغمض عينيك وكرر حتى تصل إلى النتيجة المطلوبة بسهولة . دون أن تجهد أعصابك .

الجزء الثالث من التمرين :

أمسك الورقة في يديك وحركها إلى أقصى اليمين ببطء جداً ، وأنت تلاحظها بنظرك مركزاً على النقطة السوداء حتى نهاية انحراف النظر مع بقاء الوجه ثابتاً في اتجاهه للأمام ، وكرر ذلك عدة مرات ثم كرره في الاتجاه الآخر عدة مرات . ثم أعد الورقة في موضعها أمامك وانظر إلى النقطة السوداء ، ثم حرك وجهك ببطء إلى أقصى اليمين مع استمرار النظر إلى النقطة السوداء حتى نهاية انحراف وجهك ، ثم كرر التمرين في الاتجاه الآخر للشمال وكرر

عندما يصل وجهك إلى أقصى اليمين أو اليسار أغمض عينيك مع استمرار رؤية النقطة السوداء وأنت في هذا الوضع . بعد الانتهاء من التمرين الأول استرخ تماماً وأغمض عينيك ، ثم ضع راحتيك فوق مقبلك بعض الوقت حتى ترتاح أعصاب العين .

الجزء الرابع :

بعد إجادة التمرين الأول إجادة تامة بأجزائه الثلاثة قم بتنفيذ الجزء الرابع وذلك بأن تضع الورقة أمامك ، ثم تنظر بدقة وهدوء إلى النقطة السوداء بضع لحظات حتى تحمظها في مخيلتك ، ثم در الخلف وأعطاها ظهرك وأغمض عينيك حتى تراها بنفس الحجم والشكل والتفاصيل من خلفك ، واستمر في رؤيتها كذلك نصف دقيقة ثم زد مع الوقت والتمرين حتى تراها لمدة ثلاث دقائق .

بعد إجادة هذا التمرين إجادة تامة ، يمكنك استحضار هذه النقطة في أى وقت تشاء على شاشة مخيلتك وتحركها بمنة ويسرة وخلفك ، وتحكم فيها في المكان الذي تريد وثبتها حيث تريد .

ومن هنا تبدأ الخيلة في التحكم والعمل والتوجيه الإرادى ، كما يمكنك التدريب أثناء النهار على أى شىء تلاحظه وتغمض عينيك حتى تراها مثلاً أمامك مجسماً ، وبهذا تقوى ملاحظتك وذاكرتك وتعلم التركيز الإرادى والتجسيم .

استرخ بعد كل تمرين استرخاء عقلياً كما تعلمت .

التمرين الثانى

الاسترخاء الداخلى :

- ١ - أدخل غرفتك ، وأسدل الحصاص ، حتى يكون ضوء الغرفة ضئيلاً .
- ٢ - ثم على ظهرك فوق الأرض ، أو فوق فراشك ، إن كان خشبياً ، حتى لا يتقوس ظهرك ، وابتعد الوسادة من تحت رأسك .
- ٣ - تمطّ كما تعلمت ، وذلك بأن تقلص جميع أعصابك وعضلاتك وتفرد ذراعيك إلى أقصى حدودها ، وتشدها شدة قوياً ، ثم تقلصها إلى أقصى حد وبأطول مدة ممكنة حتى تشعر بالتعب ، ثم أرخ جميع أعضائك وعضلاتك وأعصابك إرخاء تاماً ، وأغلق عينيك بلطف .

٤ - تنفس بعمق وببطء جداً مع الهدوء التام . بحيث يمتلىء صدرك وبطنك بالهواء من الأنف ، ثم احتفظ بالهواء مدة من الزمن بقدر ما تستطيع دون إجهاد نفسك ، ثم أخرج الهواء ببطء وبسهولة من فمك إلى آخر ذرة ، بحيث لا يبقى فى صدرك أى أثر من الهواء ،

٥ - أثناء التنفس مر بفكرك على كل عضلة وكل عضو من الرأس حتى القدم . ولاحظ أن يكون كل جزء مسترخياً تماماً ، وأوقف كل حركة هستيرية ، أو كل تفكير ، ثم عد بفكرك من حين إلى آخر

وراقب إذا كان هناك أى عضو أو عضلة متوترة فأرخها .

٦ - مر بفكرك على الرأس ثم الصدر والبطن ثم الأيدي والأرجل ، واسأل نفسك هل رأسى مرتخية ، هل صدرى مرتخ ، وهكذا حتى تشعر أن كل جسمك فى حالة استرخاء تام ، ثم أوقف كل تفكير ولا تسمح لأى فكرة غريبة أن تدخل إلى ذهنك ، واطرد كل فكرة تحاول الدخول إلى عقلك طوال عشر دقائق ، مع استمرار التنفس بعمق وهدوء وببطء .

٧ - لا تنهض مباشرة بل استمر ، مضطجعاً على ظهرك وبداك ورجلاك ممدودة بهدوء وأجفان عينيك مغلقة ، ثم ابدأ وفكر كيف ساد الهدوء كل أعصابك وكيف عم داخل نفسك ، ثم قل أنا الآن على استعداد لعمل التدريب التالى ، ثم انهض بهدوء وراحة .

التمرين الثالث

الاسترخاء الشمسى :

ممارسة هذا التمرين يهدئ أعصابك ويقوى تركيزك . ويولد فيك عوامل الصبر والجلد والمثابرة ، وتحمل الصعاب بصدر رجب ، وبذلك تتمكن من التحكم فى أعصابك ، ومن خلق الصور العقلية بمخيلتك بمجرد الرغبة

يعمل هذا التمرين فيما بين الساعة ١٢ ظهراً والساعة ٣ مساءً .

١ - اجلس فى وسط أشعة الشمس ، واخلع النظارة إن كنت تلبسها وأغلق عينيك بلطف . ووجه وجهك إلى قرص الشمس مباشرة ، دع أشعة الشمس تسقط على عينيك رأساً وهى مغلقة تماماً .

٢ - أوقف كل تفكير وكل اشتغال عقلى ، وارخ توتر كل عضلة فى الجسم والوجه . وبخاصة العينين ، سواء العضلات الخارجية للعين أو الداخلية . ولا تحدث بوجهك أى تقاص وبذلك ترتخي أعصاب وخلايا المخ والنخاع ، ويهدأ الذهن بدوره ، ثم ابدأ بإرخاء عضلات وجهك وأسنانك وذقنك ، وكذا العضلات المحيطة بالفم ، والرقبة والأكتاف حتى تسقط أشعة الشمس على كل خلية فى وجهك .

٣ - فكر فى حادث مفرح أو مضحك حتى ينتعش فؤادك . وتعلو وجهك ابتسامة رقيقة حلوة خفيفة ثم عما يعمل فى صدرك من سرور .

٤ - احتفظ بهذا الانتعاش الداخلى ، فترتخي مقلتا العينين ، ساعد المقلتين بفكرك على الارتخاء .

٥ - مر بفكرك على جميع عضلات جسمك من أعلاه إلى أسفله ، واسأل نفسك عقلياً : هل رأسى ورقبتى مرتختان ؟ هل صدرى

ورثناى مرتخية ؟ هل اذراعناى وأكتافى مرتخية؟ هل ركبناى وزجلاى مرتخية ؟ ... وهكذا .

٦ - استمر جالساً دون حراك ، لمدة ثلاث دقائق متتالية أو أكثر حسب طاقتك وقوة احتمالك .

٧ - كلما مررت بفكرك على أحد الأعضاء ووجدته متوتراً فحاول إرخاءه . حتى تشعر أن كل جسمك فى حالة هدوء وارتخاء تام .

٨ - اعمل تدليكاً بيديك على وجهك . وعلى عينيك بحقة .

٩ - إذا كانت الشمس قوية فيمكنك تغطية رأسك دون أن تحجب الشمس عن عينيك .

التمرين الرابع :

يعمل هذا التمرين مباشرة بعد التمرين السابق أى بعد تدليك وجهك وعينيك .

١ - اجلس نفس الجلسة السابقة تماماً مواجهاً قرص الشمس ، وأغمض عينيك .

٢ - وجه النظر إلى أسفل دون أن تغير وضع وجهك ، حتى تشعر أن أشعة الشمس تسقط على عينيك وهى مغلقة .

٣ - أدر وجهك إلى جهة اليمين ببطء وإلى أقصى حد ، ثم لجهة اليسار إلى أقصى حد ، مع مراعاة سقوط الشمس على عينيك وهى مغلقة .

٤ - استمر على حركة الالتفاف مدة خمس دقائق متتالية .

٥ - قم واسترح فى الظل مدة خمس دقائق .

٦ - أعد نفس التمرين من جديد مرة ثانية لمدة خمس دقائق فى الشمس .

٨ - استرح فى الظل مدة خمس دقائق .

٧ - أعد نفس التمرين فى الشمس مدة خمس دقائق . وهكذا استمر فى

التدريب حتى تتمكن نصف ساعة ، ثم قم واسترح فى الظل مدة خمس دقائق ثم أجز التمرين التالى :

التمرين الخامس :

١ - استحضّر كوبه مملوء بالماء ويحسن أن تكون كأساً له عروة جانبية .

٢ - قم واجلس على كرسى فى جلسة مرتخية ، وأنت معتدل الظهر بارز الصدر . والرأس ثابت والدق مضمومة إلى الرقبة فى راحة ، والأكتاف فى مستوى واحد .

٣ - امسك مقبض الكأس أو الكوب بأطراف أصابعك ، وابتعد يدك إلى أمام وجهك والذراع ممتدة إلى أقصى حد لها دون توتر .

٤ - خدق بنظرك إلى حافة الماء ، واحصر فكرك حتى توقف اهتزاز الماء وارتعاش يدك . فيثبت سطح الماء . ويفقد كل اهتزاز . ويزول كل ارتعاش من يدك .

٥ - استمر مدة دقيقة . وإذا وجدت الماء ثابتاً تماماً فيمكنك زيادة

المدة إلى خمس دقائق ، مع استمرار التنفس بعمق وهدوء .

- ٦ - كرر هذا العمل بيدك الأخرى واستمر كذلك خمس دقائق .
لاحظ ألا تقبض على الكأس بشدة بل اقبض عليه بأصابعك قبضاً خفيفاً ، وبعد أن تتقن هذا التمرين حوره بالطريقة الآتية :

التمرين السادس :

- ١ - اجلس نفس الجلسة المريحة وامسك الكأس بيدك اليمنى .
٢ - مد يدك اليمنى إلى جانبك الأيمن ، بحيث تكون الذراع في مستوى الكتف ، مع دوران رأسك إلى جهة اليمين ، بحيث تحديق في الكأس وتراه تماماً مع التركيز ، كما سبق شرحه ، حتى توقف اهتزاز الماء مدة دقيقة بكل يد ، ثم تزداد المدة حتى تبلغ خمس دقائق متتالية بكل يد .

- ٣ - كرر العمل حتى تتقن التمرين تماماً ، بحيث يزول منك كل التوتر ويستمر الماء طوال المدة ثابتاً تماماً .

- ٤ - استمر في التنفس العميق طوال مدة التمرين .

اعمل هذه التمرينات ثلاثة أيام متتالية ظهراً ، وبعد انتهاء الثلاثة أيام لاحظ حركات نفسك طول اليوم التالي ، فإذا بدرت من أحد أعضاء جسمك حركة هستيرية بدون إرادة منك ، أي من

تلقاء نفسها بدون إرادتك ، مثل تحريك يدك ، أو هز رجلتك ، أو اللعب بالأصابع والنقر بها ، أو رسم علامات في قطعة من الورق أمامك وأنت في حالة من السهو أو غير ذلك ، فإن مثل هذه الأفعال والحركات دليل على أنك لم تنل بعد الهدوء النفسى الداخلى - وليس في مقدورك التحكم في أعضاء جسمك وأنت ما زلت مصاباً بالاضطرابات العصبية .

في هذه الحالة أعد تكرار التمرينات ثلاثة أيام أخرى ، وأثناء هذه المدة أجزِ التدريبات الآتية في أوقات مختلفة :

التدريب الأول :

قم بعمل التدريب الأول في التنفس العميق المنتظم بطريقة اليوجا :

التدريب الثانى :

قم بعمل تدريب التنفس العميق مع الاحتفاظ بالهواء المضغوط داخل الصدر بقدر ما يمكنك كما جاء وصف ذلك في تمرينات التنفس العميق .

التدريب الثالث :

قم بعمل التدريبات الخاصة بالاحتفاظ بالهدوء النفسى والسيطرة على حركات الجسم . وركز الفكر على العضو الذى يبدى تلك الحركات حتى تنعدم الحركات المستيرية نهائياً . بعد أن تتخلص من الحركات المستيرية : ويزول عنك كل اضطراب . وتحكم بإرادة مطلقة على كل ما يبدو من أعضاء جسمك . وتصبح عضلاتك تحت تصرف إرادتك المطلقة . وتربى فيك السيطرة المطلقة على جميع أعضائك وحركاتك وإشاراتك ونظراتك . وتصبح السيد المسيطر على نفسك وأعضائك وعقلك . ابدأ فى تدريبات الخيلة .

ولكى تفحص حالتك العصبية وتركيزك بوسيلة علمية لتأكد من نجاحك قم بعمل هذا الفحص :

فحص تركيز الأفكار

عد من مائة إلى واحد بصوت مسموع لك ، وأثناء التعداد انظر إلى عقرب الثواني بساعتك . والفظ العدد ٩٧-٩٨-٩٩-١٠٠ بحيث يستغرق اللفظ ثانية واحدة مهما كان العدد كبيراً فلا يجب أن يتعدى لفظه أكثر من ثانية واحدة وأثناء التعداد إذا دخلت عليك فكرة غريبة فاطردها حالا لئلا تتوقف حركة التعداد . تذكر العدد الذى توقفت

عنده واسترح بضع دقائق بدون تفكير . ثم أعد التمرين من جديد وعد من ١٠٠ إلى ١ فإذا تعديت العدد الذى توقفت عنده أولاً . دل ذلك على تحسن ذاكرتك وتركيزك . وهكذا استمر حتى تصل إلى العدد واحد بدون توقف .

وإذا أتممت ذلك زد العدد إلى ٢٠٠ بنفس النظام من ٢٠٠ إلى ١ دون توقف أى ٢٠٠-١٩٩-١٩٨-١٩٧-١٩٦-١٩٥ - ثم استرح بضع دقائق وكرر حتى تضمن الاختبار تماماً .

هذه العملية وإن تبدو بسيطة إلا أنها برهان قوى على تركيز أفكارك . إذا لم تنجح فى العد التنازلى من العدد ٢٠٠ دون توقف . فعُدْ إلى عمل التمرينات السابقة ثلاثة أيام أخرى حتى تضمن النجاح المحقق فى العد من مائتين إلى واحد .

القسم العملى الثانى :

هذا التدريب يقوى الخيلة العقلية . الدرجة تمكنت من رسم الصورة بارزة فى عقلك وهو يساعد رجال المخبرات على حفظ الصور بارزة على شاشة الخيلة العقلية . ومع التدريب ستتمكن من رسم هياكل لنماذج الرغبات التى تبغى تحقيقها بإرادتك الخلاقة المصورة .

الخطوة الأولى : استحضر صورة فوتوغرافية لوجه تعرفه . بحيث تكون بحجم « الكارت بوستال » أبيض وأسود وواضحة التقاطيع . وعرض سطح الصورة لأشعة الشمس ظهراً . بحيث تكون أشعة الشمس خلف ظهرك والصورة أمام عينيك . حتى تسقط الأشعة على وجه الصورة فقط .

دون أن يتعرض نظرك لأشعة الشمس .

انظر إلى وجه الصورة على قرب أو بعد حسب راحة بصرك . ثم أحديق النظر في طرف أنف الصورة فقط . وكن حاضراً للدهن . وبعد مدة قصيرة يتحول نظرك من تلقاء نفسه إلى مجموع وجه الصورة كله . اسمح لنظرك أن يتحول ويقع على مجموع الوجه كله وكن متيقظاً وانظر إلى الوجه بانتباه وتأمل تام وتفكير عميق في تقاطيع الوجه . وحدث نفسك عما تلاحظه في التقاطيع والشكل . واستمر في الفحص والتعجب مدة دقيقتين . ثم عد وركز على أنف الصورة . ثم الفت وجهك جهة اليمين إلى أقصى حد واستمر محديقاً بطرف عينك اليسرى إلى الأنف . مع بقاء جسمك والصورة ثابتين . ثم ارجع وأدر وجهك يساراً مع التحديق في أنف الصورة ثم ارجع يمينا ثم شمالاً وهكذا مدة دقيقتين . وهذه الطريقة تنطبق الصورة في ذهنك وترسم على شاشة مخيلتك العقالية بشكل بارز واضح . وبعد مرور الدقيقتين أغلق عينيك بلطف فجأة ، وضع منديلاً نظيفاً على وجهك يغطي عينيك تماماً . ثم ضع كفك بخفة فوق عينيك المغلقتين حتى لا ترى إلا ظلاماً حالكاً . ثم انظر في وسط الظلام . واحصر فكرك في نقطة وهمية . وكأنك تنظر إلى شبك داخل رأسك . أو بطرف عينك اليمنى على أنف الصورة . أو كأن أمامك مرآة وحاول أن ترى فيها وجه تلك الصورة . وسرعان ما ترى الصورة مرسومة أمامك على شاشة مخيلتك العقالية بشكل بارز .

إذا تلاشت الصورة فافتح عينيك وأعد التمرين من جديد مرة ثانية ثم ثالثة ورابعة وهكذا كرر كل يوم ظهراً حتى يأتي الوقت الذي ترى فيه الصورة واضحة بارزة بعينها وفيها . وبذلك تعرف أن مخيلتك العقالية قد تيقظت من رقادها وبدأت في النشاط .

الخطوة الثانية : استحضّر تمثالاً مدهوناً باللون الأسود . وضعه على ورقة بيضاء كبيرة في وسط أشعة الشمس وتأمله لمدة ثلاث دقائق فقط . وحدث نفسك عن أوصافه بانفعال وحماس . ثم أغلق عينيك وحاول أن تستظهر شكل التمثال على شاشة مخيلتك بوضوح وبشكل بارز كما فعلت آنفاً في الخطوة الأولى . لاحظ أن شكل التمثال سوف يأخذ منك مجهوداً ولن يظهر شكله بارزاً إلا بعد وقت من التمرين فلا تيأس ، ويمكنك استظهار التمثال جزءاً جزءاً . وتذرع بالصبر والمثابرة ، حتى تصل إلى النتيجة المنشودة وتستوضح التمثال كله تماماً وبدقة .

الخطوة الثالثة : يمكنك استخدام كرسي أسود للتمرين وافحصه بدقة واعرف شكله ولون الخيزران الذي به ثم كرر نفس التمرين حتى ترى الكرسي بارزاً في مخيلتك .

الخطوة الرابعة : استحضّر كوب ماء من الزجاج الصافي الشفاف ، بحيث يكون سطحه الخارجي أملس دون رسم . املأ الكوب بالماء النقي وضعه على قطعة قماش أسود . واجلس أمام المائدة جلسة مريحة مرتخياً

الأعصاب وهادئاً . وبحيث يمكنك أن تنظر إلى الماء داخل الكوب وترى سطحه بسهولة . أغلق نوافذ غرفتك مع الحصان بحيث يكون الضوء ضئيلاً جداً ثم عرّض التمثال الأسود لضوء كهربائي شديد وأجر العمل بنفس الطريقة بأن تنظر إلى التمثال بدقة وانفعال . وبدلاً من أن تغمض عينيك لترى التمثال ، انظر إلى سطح كوب الماء وعينيك مفتوحتان وحاول أن تستظهر شكل التمثال في الماء . وحسن أن تضع قليلاً من الزيت على سطح الماء حتى يغطي فوهة الكوب . كرر نفس العملية مع الصورة حتى تراها فوق سطح الماء .

لا تشد أعصابك أو تشد أعصاب عينيك . بل كن هادئاً النظرات بدون (بحلقة) .

وإذا ظهرت الصورة أو التمثال أمامك حاول أن تستوضحها وتحفظ بوجودها أمامك أطول مدة ممكنة .

وكلمة أعدت التمرين حاول أن تحفظ بالصورة التي تراها فوق سطح الماء مدة أطول من المرة السابقة حتى يمكنك الاحتفاظ بها مدة كبيرة من الزمن . وعندما تتوصل لذلك . حاول أن تجرى نفس التمرين على ساعتك بدلاً من التمثال أو الصورة . واستمر حتى ترى الساعة وعقاربها بدقة فوق سطح الماء في الكوب .

الخطوة الخامسة : إذا نجحت في التمرينات السابقة . فاستحضر صورة كبيرة الحجم ملونة كصورة امرأة أو حديقة أو شاطئ البحر .

وعرّض الصورة للنور الكهربائي وأجر نفس العمل على كوب الماء كما فعلت سابقاً ثم انظر بداخل الكوب وحاول أن تستظهر شكل الصورة بألوانها الطبيعية . واعلم أن هذه الخطوة هي من الصعوبة بمكان . ولكن ثق أنك لا بد وأصل مع الصبر والتمرين وتكرار المحاولة مراراً دون يأس حتى تصل ، فقد تصل من أول محاولة وقد تصل بعد المحاولة العشرين ولكن ثق أنك ستصل وسترى الصورة بألوانها الطبيعية في وسط الماء .

الخطوة السادسة : هذه الخطوة يمكنك من رؤية المناظر والأرواح بشكل بارز كما تراها في الأحلام . وكما ترى المناظر نهائياً في الطبيعة تماماً وعندما تتوصل بهذه الخطوة أن تستظهر الأشكال بارزة . تكون قد وصلت إلى حد كبير في قوة الخيلة التي يمكنك من مناجاة الأشخاص والأرواح بالطرق الآتية :

من الطبيعي أنه قد مر على كل إنسان حادث في حياته ، أو مفاجأة محزنة جداً ، أو سارة جداً ، أو حادث غريب ، مدهش يكون قد أثار انفعاله إلى أقصى حدوده . وانطبع شكل الحادث ومنظر المكان في ذهنه . وحفر أثراً عميقاً في مخيلته ، يجعله متذكراً للحادث طوال حياته مهما مرت به الأحداث والأيام . بحيث لو تحدث الإنسان عن هذا الحادث فإنه يروي بدقة مجسمة أمامه . ويرى جميع المناظر واضحة في ذهنه كأنها تقع الآن أمامه ،

وهل هذه الحوادث كثيرة كاحترق باخرة أو منزل قريب لك أو

جار يهلك . أو رؤية شخص يصدمه الترام أو القطار . أو حادث بين سيارة و قطار . أو انقلاب السيارة وإصابة بعض الأفراد . أو باخرة تغرق والركاب تهرول وتصرخ . وتقذف بنفسها إلى الماء . أو انهيار منزل . أو سقوط قنبلة فوق مكان ما أثناء الحرب . أو حادث يحصلك أو يخص طرفاً آخر يهلك جداً وقد ترك فيك أثراً عميقاً .

فإذا كان قد صادفك أدثال هذه الحوادث ، فتذكره جيداً .

مثال : تقول أنا « زيد » خرجت من مدرستي راكباً دراجتي وقاصداً إلى منزلي وإذا بي وأنا في منتصف الطريق ، وعلى حين فجأة رأيت أمامي سيارة كبيرة « لوري » تجرى بسرعة ومندفعة نحوي ، وكأن سائقها مهوس يقصد مهاجمتي غداً . واستمرت السيارة مندفعة نحوي حتى أصبحت على بعد متر مني ، غير أنني لم أفقد صوابي ولم أضطرب برغم صغر سني في ذلك الوقت ، وبأعجوبة قفزت من فوق الدراجة بسرعة عظيمة ، وألقيت بنفسي بعيداً عن السيارة اللوري وتركت الدراجة ، ولم أكد أصل الأرض حتى كان اللوري قد هشم الدراجة وحطمها . ووقفت أنا على رصيف الطريق في حالة من الدهشة والذعر ، وكنت أقول لنفسى كيف نجوت من الموت المحقق بأعجوبة . وأخذت أتأمل السيارة وهي تحطم الدراجة والجمهور ملتف حول سائق العربة يضربونه .

هذا وصف مجمل للحادث . ولكن طريقة العمل تكون كما يأتي : ادخل غرفتك على انفراد . واغلق النوافذ بالأخصاص وأسند الستائر

إن وجدت واغلق الأبواب وأطفئ الأنوار .
حرر نفسك من كل رباط عتيق . أو حذاء . أو غيره مما يضيقك ،
حرر نفسك من كل المؤثرات العقلية سواء انخاص منها بعملك ، أو بمنزلك ، أو غير ذلك من الأفكار التي تشغلك ، أو تشوش على فكرك .
اجلس جلسة مريحة وتنفس بهدوء . وتذكر حادثاً كان قد وقع لك مثل الحادث المذكور آنفاً ، أو أى حادث أثارك بعنف .

دع مناظر الحادث ووقائعه وظروفه ومناسباته تعلو فكرك . وتظهر في ذهنك وتمثل أمامك ، واختر منظرًا من هذه الوقائع يكون عالماً في ذهنك . سواء كان أول الحادث أو وسطه أو آخره . واحصر فكرك في المنظر تماماً ، وفكر بشدة بضع دقائق في ذلك الحادث الذي يؤلك أو أثر فيك بقوة . ثم اشعر في نفسك بوقع الألم أو الدهشة أو الخوف الذي أصابك وقت الحادث حتى يتركز فكرك في الحادث وفي وقع آلامه وآثاره ، ثم اسمح أن تتمثل الوقائع على شاشة مخيلتك وكأنك في دار للسينما أو التمثيل تشاهد رواية تمثيلية مفاجئة تراها أمامك . وفي نفس الوقت تقص الوقائع على بعض أشخاص يصنعون لك كالمذيع الذي يشرح بانفعال ما يشاهده .

ابدأ الحديث بهدوء وأنت مهالك لقواك العقلية والنفسية . دون أن تهور أو تفقد أعصابك . وارو الحوادث وأنت تتأمل في حديثك بينما تتمثل وقائع القصة أمامك على شاشة مخيلتك ، وأثناء حديثك تكلم باللغة

الدارجة . وأشر بيديك وجسمك إشارات تتفق مع وقائع الحادث .
فتقول مثلاً : « والله يا إخواني حصل لي مرة حادث فظيع للغاية الآن مؤثر
في » ، والكلام ده من عشر سنين . وأولاً رعاية الله كان زعماني مع الأموات .
أو مع المشوهين المالكين » .

أنا كنت طالع من المدرسة والكتب في إيدى وراكب عجلة .
والناس ماشية يمين وشمال الشارع . وبعدين يا جماعة ظهر فجأة - هنا
تضع يدك اليسرى فوق رأسك أو أمام عينيك ، وتشير بيديك اليمنى
وتقول : « أعوذ بالله اللورى هاجم على أهوه » . ثم تصور اللورى وهو يدفع
نحوك فعلاً ، واستمر في قولك « أهو أهو » . وأحلق بنظرك في شكل
السيارة كما تذكرها تماماً وقل : « الحقونى اللورى رايح يدهسنى الحقونى
يا ناس » واستمر في تكرار كلمة « أهو » وأنت تشعر بخواسك كلها
منفعة حقيقة . وأن أعصابك مضطربة نتيجة لهذا الحماس واستمر لمدة
خمس دقائق ، والحماس يغمرك داخلياً ، والتعبير اللفظي والإشارة يعاونانك
على إظهار هذا الانفعال .

أعد نفس التدريب لمدة أسبوع على حادث يخصك شخصياً .
وانفعلت فيه بشدة . ولا مانع من تكرار العمل في اليوم مرتين أو ثلاثاً
حسب فراغك . حتى ترى الحادث بوضوح وبروز .

حاول بعد ذلك أن تستظهر كل حادث يمر بك . احفظ وقائعه

ومناظره وأخلاقها في مخيلتك بوضوح وبروز . حتى تقوى ذاكرتك
ومخيلتك . ولا تنس الوقائع التي تمر بك . وبخاصة إذا كنت من رجال
المخابرات أو المباحث أو القضاء . وبعد عودتك من سياحة أو رحلة
استعد المناظر في مخيلتك .

الخطوة السابعة : استحضّر شخصاً أنت تحبه جداً كابنتك أو أخيك
أو زوجتك أو صديقاً عزيزاً ، واجلس أمامه . تذكر أعمال هذا الشخص
العزيز . حسناته وخدماته الطيبة التي أداها لك .

تأمل الشخص بعمق وانظر إليه بتأمل عميق وأنت متأثر العواطف ،
في حالة انفعال عن محبة . وركز بعمق على تقاطيع وجهه أثناء الابتسام
والضحك . وأثناء الحديث تأمل في شكله تأملاً عميقاً وأنت منفعل العاطفة .

بعد أن تحفظ شكله تماماً أغلق النور فجأة كي تصبح الغرفة ظلاماً ،
وأعطه ظهرك وانظر إلى فضاء الغرفة أو إلى أحد أركانها الخالية ، وهباً
صديقك كأنه أمامك ولا حظ كلمة تهيباً (أى اشعر بوجوده روحياً حتى
ولو لم تتمكن من استظهار شكله) وبعد أن تهيباه حاول استظهار شكله
كما كان يجلس أمامك . بملابسه وألوانها الطبيعية . حاول أن تتذكر
تجاعيد وجهه وهو ساكن . وهو يضحك وهو يتكلم . حاول أن
ترى رموش عينيه . تصور رأسه وشكله وشفتيه حين يتكلم وحين
يصمت . تصور حركات جسمه حال المشي وحال الجلوس أو القيام .

واعلم أن هذا التخيل الأخير « في حالة الحركة » يؤهلك للدخول في القدرة في عملية التأثير عن بعد .

كرر نفس هذا التمرين مع شخص يكون قد أساء إليك إساءة بالغة ، واستحضره أمامك في الخيال ، واحرص على أن تتذكره تماماً ، وتذكر شكله وتقاطيع وجهه إلى آخر ما جاء في التمرين السابق مع الانفعال عندما تذكر الحوادث التي أساء إليك فيها .

الخطوة الثامنة : هذه الخطوة تمكّنك من رؤية الأشياء بارزة ، ومن الاتصال فكرياً بأصدقائك ، وتمكّنك من رؤية صور الناس بارزة أمامك عندما تستدعيها وتتجاذب معها أطراف الحديث . تسألها فتجيبك أو تسألك هي فتجيبها . وهذه حقائق ثابتة واقعية يقوم بها اليوجي المتمرن بسهولة . ويتصل بمعارفه وأصدقائه ويتكلم معهم ويرويه معهم بالرغم من بعد الثقة عنهم .

ويشترط في هذه الخطوة أن تتعاون مع صديق مختار يهوى هذه التجارب . تعهد فيه الوفاء والإخلاص والمحبة وحفظ الأسرار ، ويشترط أن يكون شخصاً جدياً في تصرفاته غير مهذار ، هادئ الطبع غير عصبي المزاج . محب لرؤية المعجزات ، والاتصالات الروحية .

اتفق مع هذا الصديق لتعمل معه هذه التجربة :

اصحبه إلى منزلك ليرى غرفة نومك بدقة ويحفظها ، ثم اضبط ساعتك مع ساعته ضبطاً دقيقاً ، وحدد معه موعداً في الليل بعد الساعة

التاسعة مساءً ، حيث يسود السكون والهدوء ، ولتكن الساعة العاشرة مثلاً . يستعد كل منكما على أن يكون في غرفة نومه بمنزله على انفراد في الساعة العاشرة إلا ربعاً - قبل الموعد بربع ساعة - وذلك ليتخذ كل منكما لنفسه جلسة مريحة جداً على كرسي مريح ، ويجلس مرتخي الأعصاب تماماً ثم يتنفس تنفسات عميقة هادئة منتظمة مع الاستمرار ، دون تفكير في شيء ما ، ولكي تمتنع عن التفكير في شيء ما ، ففكر في الهواء الداخل من أنفك أثناء التنفس ، حتى تمام الساعة العاشرة بالضبط .

وفي تمام الساعة العاشرة يبدأ كل واحد منكما في التفكير بشدة في صديقه ، فتتبع أنت وجوده أمامك كأنه حاضر بنفسه كما في الخطوات السابقة ، وينتهي صديقك أنه موجود أمامك في غرفة نومك أنت والتي سبق أن رأها . بمعنى أن تنهياً أنت أنه في زيارتك وينتهياً هو أنه ذهب شخصياً لرؤيتك في غرفة نومك وبعد أن ينهياً كل منكما هذا المظهر بضع دقائق يبدأ كل منكما الآتي :

يبدأ كل منكما أن يستظهر شكل صديقه بارزاً على مثال الخطوة السادسة ، وذلك لمدة خمس دقائق أو أكثر - ففي نهاية الخمس دقائق الأخيرة ستدهش إذ ترى صديقك حاضراً أمامك بنفسه (بجسده الأثري) بشكل شفاف . ستراه في التجربة الأولى والثانية أشبه بالبخار الطفيف . فإذا كررت نفس التجربة معه بضع مرات كل ليلة في نفس الموعد وبنفس الطريقة ، فإنك ستراه فعلاً بشكله الحقيقي ولون وجهه كما لو

كان حاضراً بشخصه وبملاسه . ومن المهم أن تدخل في اعتقادك أنك ترى حقائق ، أى أنك ترى « نفس » صديقك أى « جسمه الأثيرى » . ولكن تبرهن لنفسك أن هذه حقيقة وليست خيالا . أشر له بيدك مسلماً وابتمس ، فيفعل هو أيضاً ذلك بمجرد أن يرى جسمك الأثيرى يهديه السلام ، هذه الحقائق تحدث كما تحدث الأحلام أثناء النوم حيث يراها العقل تماماً .

وبعد التمرين ، قابل صديقك فى اليوم التالى واسأله عما رأى وعما حدث . كرر التمرين وبعد بضع جلسات سيتمكن كل منكما أن يتحدث مع صديقه عن بعد ويتباحثا فى مختلف المواضيع ، ويتمكن من أن ترسل له إشارة أثيرية فيتسلمها وينفذها مهما كانت المسافة الفاصلة بينكما بعيدة .

وبعد ممارسة هذا التمرين مع صديقك لبضع مرات فى أيام وساعات محددة ، يمكنك ممارسة التمرين دون تحديد موعد سابق ، إذ بمجرد أن يفكر الواحد فى الآخر يلتقط الآخر إشارة زمنية عقلية ، لأن الارتباط الروحى يكون قد تم بينهما . والاتصال الأثيرى قوة فاعلة جبارة .

احذر أن تنحط همته إذا لم تنجح فى أول تجربة ، لأن النتيجة محققة من أول تجربة ومع ذلك إن لم تظهر نتيجة فى أول يوم فأعد تكرار التجربة ثانياً أو ثالثاً بل وعاشراً دون ملل . مع الرجوع إلى الخطوات السابقة لزيادة التدريب ، ومن المهم فى بدء العمل أن يكون كلاكما

هادئ النفس ومسترخياً تماماً مع التنفس بعمق وانتظام وهدوء وببطء ، مع دقة المواعيد فى بدء التجارب .

على أنه يجب قبل ذلك أن يحفظ كل واحد منكما تقاطيع وجه زميله تماماً . ثم حركات جسمه وهو يتحدث ويضحك ويندهش ويتعجب وينفعل . ويدقق كل منكما فى أعين الآخر وشكل الرموش . تجعلات الوجه ، ثم الحركات أثناء الوقوف والجلوس والمشي والتفكير .

كما أنه يجب فى أثناء التمرين أن تفكر فى صديقك بشدة ثم تهيأ حضوره أمامك بشكل بارز .

الباب السادس

الفصل الأول

التنفس هو الحياة

بما لا شك فيه أن الحياة في هذا الكوكب تنوقف على عملية التنفس
فالحياة سلسلة من الأنفاس .

ومهما تباينت النظريات واختلفت المصطلحات بين الغرب والشرق
في الحقائق التي تدور حول التنفس فإن الأسس الجوهرية واحدة ، ذلك
أنك ما دمت تنفس فأنت حي وما دمت حياً فأنت تنفس . وهذا
لا ينطبق على الحيوانات العليا فحسب بل يشمل أيضاً المخلوقات البدائية
التطور . والنباتات على تعدد أشكالها وأصنافها في البر والبحر .

إن كل كائن في هذا الكوكب تنوقف حياته على التنفس سواء كان
ذلك في البر أم البحر .

يولد الطفل فيبدأ حياته بتنفس عميق يحتفظ به في صدره لحظات
يستخلص منه جوهر الحياة ثم يبدأ صراخه وعويله ، فقد بدأت حياته
الكادحة فوق هذه الأرض .

والرجل الكهل ، الذي بلغ من الكبر عتياً ، يصدر عنه زفير خافت

يعقبه إغماء طويل تنهى به الحياة وفيما بين الشهيق الأول والزفير الأخير ترددات مستمرة من الأنفاس تجدد الحياة لحظة إثر لحظة . . .
وليس يخاف أن التنفس هو أهم عملية فسيولوجية في حياة الإنسان ويتوقف على صحة هذه العملية وتنظيمها حيوية الجسم وقوة احتماله وصحته النفسية .

فالإنسان يمكنه الامتناع عن الطعام لبضعة أيام ، وعن الماء أياماً أخرى . أما التنفس فشئ آخر .

والتنفس في العصر الحديث ، بالنسبة لضيق الملابس لا يعطينا مقومات الحياة الصحية ، ولكن طريقة التنفس الصحيح هي التي تكسبنا الحيوية وتحفظنا من الأمراض ، وتضفي على حياتنا السعادة والعمر الطويل .

إن تنفسنا هو الذي يوصلنا إلى الهادوء النفسي ، ومغالبة متاعب الدنيا حتى تمتد أيامنا السعيدة فوق الأرض ، وتحت سماءها المشرقة وشمسها القوية الساطعة .

وإن أي خلل يحدث في نظام تنفسنا ، أو أي إهمال يؤدي بنا إلى هاوية المرض والضعف ويقلل أيامنا المشرقة على الأرض ، حتى تذبل حياتنا كما تذبل الزهرة بعد اقتطافها .

إن الإنسان غير المتحضر الذي يعيش في الغاب بعيداً عن المدنية وضجيجها يتنفس بشكل طبيعي صحيح ، فهو كالطفل الرضيع يتنفس

بعمق وتوقيت رتيب . كسائر الحيوانات التي تعيش لأن الطبيعة هي المعلم الأول لهم جميعاً .

ولكن المدنية الحديثة حدثت بالإنسان إلى ليس الملابس الضيقة . ذات الأحزمة حول البطن والرقبة . وجعلته ضيق الصدر . قاق النفس . تتناهى الإيجاعات الفاسدة وبخاصة إذا جلس في أماكن اللهو ذات الهواء الفاسد ، كالسينما والمسارح وغيرهما من الملاهي ، أو في مكاتب العمل الضيقة ، ودور الصناعة قليلة التهوية .

كما أن المدنية الحديثة غيرت طريقة السير والجلوس ، فأصبحت لا تعطي الجسم والصدر الانطلاق التام للشهيق والزفير .

وإذا تأملنا غالبية شباب الجيل ، نجدهم ضيق الصدر ضيق الأكتاف . وأن القليلين من الشبان هم الذين يعنون بحمال أجسامهم ، وإذا لاحظنا إحصائيات المصدورين وجدناها دائماً في ازدياد مطرد ، وبخاصة بين سكان المدن والعمال مما يثير حالة من الفزع بين سكان المدن الكبيرة .

ويقرر مشاهير علماء الصحة النفسية أنه إذا تعلم جيل واحد كيف يؤدي التنفس بطريقة سليمة ، فإن ذلك سيكون نواة لخلق جيل جديد سليم من الشباب في أتم صحة وعافية ، لا يعرفون أمراض القلب ولا الأمراض النفسية ولا الصدرية المزعجة .

ومهما اختلفت آراء البحاثة الشرقيين أو الغربيين في تلك الأسباب ،

فإنها اجتمعت على رأى واحد هو ارتباط الصحة والحيوية بحالة التنفس .
وتعاليم الطب الغربى ، وآراء الباحثين ، تقرر أن الحالة النفسية وولوجية
للجسم تتوقف على تدريبات التنفس السليم .

أما رأى علماء الشرق فى هذا المجال فإنهم يرون زيادة على ذلك أن
طريقة التنفس السليم تكسب الجسم القوة والسعادة واتزان النفس ونفاذ
البصيرة ، وترفع الروح المعنوية . وأكثر من ذلك تغذى الاتجاهات
الروحية فى الإنسان وتكشف عنها بل وتنميتها .

وأجمعت معاهد الفلسفة فى الشرق بل وأكدت فعلا بأن هذه
الأفكار وتلك المعلومات إذا اعتنقها أفراد من الغرب وزاولوها تغلغلت فى
أفكارهم وأحدثت العجب العجائب . وقد نشأ فى الغرب جيل جديد اعتنق
مبادئ اليوجا ومارسها بشغف واكتسب عن طريقها قدرات كبيرة فى
الصحة ، وتنشيط العقل وتركيزه وغمرتهم السعادة النفسية وهدوء البال .
وقد تغلغل فن التنفس بنظام اليوجا فى نفوس كثير من الأفراد ،
كما سبق وعرفه علماء الصحة : وعلماء وظائف الأعضاء وآمنوا به من
قبل . وهذا الفن لا يبحث فقط فى اكتساب الصحة كما يعتقد علماء
الغرب . ولكن رجال اليوجا فى الهند يستخدمون هذا الفن بعناية تامة .
لأنهم يسيطرون بواسطة تمرينات التنفس العميق على مراكز الجسم المختلفة ،
ويزيدون قدراتهم العقلية ، وينمون الجانب الروحى فى نفوسهم . ويظهرون
أنفسهم ويذكونها فتشف وتصغر .

إن تمرينات التنفس العميق . تجعل اليوجى قادراً على السيطرة على
كل جزء فى جسمه . كما تجعله قادراً على توجيه مزيد من « البرانا »
وهى القوة الحيوية الكائنة فى الأثير . لتغذية هذه المراكز وزيادة طاقاتها .
حتى تقوى وتمتلئ بالحيوية وقوة الحياة .

وفوق أن اليوجى يعلم ما يفسره الغرب بشأن تأثير التنفس العميق على
الحالة النفسية للإنسان . وأن هذا الهواء يتكون من أجزاء مختلفة من
الأكسجين والأيدروجين والنيتروجين والأزوت وغيرها من الغازات والأبخرة ،
فإنه يعلم علم اليقين أن الأثير لا يحتوى على هذا الهواء فحسب . بل يحتوى
على مادة أخرى غير منظورة مشحونة فى كل الفراغ وفى كل المواد . هذه
المادة يسميها « البرانا » وهى مصدر الحياة . أو جوهر الحياة . وهذا
ما يتردد علماء الغرب فى الاقتناع به . وهذه المادة لها تأثير عميق على خلايا
الجسم ومراكزه العصبية المختلفة . ومراكز العقل وخلاياه . ويعرف « اليوجى »
تمام المعرفة أن تمرينات التنفس العميق المصحوبة بالتوقيات تجعل الإنسان فى
حالة انسجام تام مع الذبذبات الكونية . فيحصل بذلك على المصادر
الطبيعية للقوى الحارقة وينمىها فى جسمه . ويعرف « اليوجى » أيضاً أنه
بواسطة هذه « البرانا » يمكنه شفاء المرضى فى جسمه ، وفى أجسام الآخرين ،
كما فعل السيد المسيح ، وكما فعله الكثيرون من القديسين والصالحين .
وإن العوائق الوحيدة التى تحجب هذه القوى عن الإنسان : هى الخوف
والقلق والحسد والبغضة وفقدان الثقة بالنفس وغيرها من العوامل الهدامة .

النظرية الشائعة للتنفس

سنشرح لك أيها القارئ النظرية العامة في التنفس العميق عند علماء الغرب ووظيفة كل عضو في الجهاز التنفسي . وفي الفصول القادمة ستوضح النظريات الشرقية والحقائق الثابتة ، والأفكار والأبحاث المختلفة التي توالت مع الأحقاب . ولقد تشبع الشرق بنظريات الغرب منذ القدم . وأضاف إليها المزيد من نظرياته التي بدأ الغرب يؤمن بها عملياً وعلمياً وأصبحت حقائق جديدة .

وقبل أن أشرح النظريات الغربية سأتكلم بوجه عام عن أعضاء الجهاز التنفسي .

يتكون جهاز التنفس من الرئتين والقصبة الهوائية والشعب المتفرعة منها . والرئتان بالقفص الصدري . على جانبي العنود الفقري وبينهما مكان تجويف القلب (شكل ١) .

وكل رئة كامنة في جانب من التجويف الصدري . ولكنها تحصل حرة في جميع الاتجاهات دون



(شكل ١)

الالتصاق بأي جزء من الصدر . عدا مكان اتصالها الأصلي بالشعب ، والأوردة والشرابين التي تجمع بين الرئة والقلب والأنابيب الهوائية . والرئة عبارة عن نسيج مطاط أسفنجي مسامي مغلف بغلاف شفاف رقيق ، ولكنه قوي متين يسمى الغشاء البللوري . يتصل بالرئة من جهة وبالقفص الصدري من جهة أخرى . وهو يفرز عصارة خاصة تجعل الزلاق الرئة على الجدار الداخلي سهلاً ميسوراً أثناء عملية التنفس .

وتبدأ القصبة الهوائية خلف فتحات الأنف الداخلية يليها الحنجرة . والشعب الهوائية ثم الأنابيب الشعبية .

وعندما نتنفس نجذب الهواء من فتحتي الأنف فيدخل إلى الأغشية المخاطية بالأنف وهي موجودة بشكل تموجي خاص ومشحونة بكمية وفيرة من الدماء الدافئة التي تساعد على تدفئة الهواء قبل دخوله إلى الرئة .

وهكذا يمر الهواء إلى الحنجرة ثم القصبات الهوائية ثم الشعب التي تنقسم إلى عدة أنابيب مساعدة ثم إلى أصغر منها وهكذا . . . حتى تشعب داخل جميع أجزاء الرئة إلى ملايين الحويصلات الهوائية .

ويقول الأطباء أن الحويصلات الهوائية ، إذا ما جعلنا منها سطحاً مستوياً فإنها تغطي منطقة مساحتها أربعة عشر ألف قدم مربع .

ويدخل الهواء إلى الرئة مندفعاً بحركة الحجاب الحاجز الذي هو عبارة عن قرص شفاف من الجلد المتين المشدود أسفل الصدر ، والذي يفصل القفص الصدري عن المعدة . وحركة الحجاب الحاجز تعمل بصفة آلية

دائمة كما يعمل القلب تماماً دون وعي منا . إلا أنه يمكن تحويل هذه الحركة إلى حركة نصف إرادية . إذا بدلنا بعض المجهود الإرادي . فعندما يتسع هذا الغشاء ويتمدد يزداد حجم الصدر ، وبالتالي تتمدد الرئة فيندفع الهواء إلى الفراغ فيحدث دورة تنفسية . وعندما يعود الصدر إلى حالة الاسترخاء بعد التمدد يندفع الهواء خارج الأنف وتم الدورة .

وقبل أن نتكلم عما يحدث لهذا الهواء المندفع إلى الرئة . يجب أن نعرف شيئاً عن الدورة الدموية .

يدفع القلب الدماء في كل مرة يحدث فيها انقباضه : إلى الأورطي ثم الشرايين فالشعيرات حتى يصل إلى كل خلية في الجسم فيغذيها ويكسبها بالحياة والقوة . ثم يعود إلى القلب متخذاً طريقاً غير الذي خرج منه ماراً بالرئة .

وتخرج الدماء في رحلتها بالشرايين وأونها أحمر قان ، وهي غنية بخلاصة الطعام . ومحملة بكميات وافرة من الأوكسجين ، وكأنها حيوية وصحة وشباب . وتمر على كل خلية مهما كانت صغيرة أو كبيرة ، فتملؤها بالحياة والحياة ، وتعود الدماء في دورتها بالأوردة ، ضعيفة واهنة ذات لون داكن بسبب ما حملته معها من مخلفات الخلايا الفاسدة . فالدماء تخرج من القلب كما يخرج النبع الرقيق الصافي ، أو كما يندفع الغدير من قمة الجبل صافياً كالسما . ويعود كما تعود مياه المصرف

محملة بأملاح الأرض وفضلاتها ومخلفاتها البائدة . ويندفع هذا الدم الفاسد إلى الجانب الأيمن من القلب في الأذين ثم ينضغط إلى البطين من داخل فتحة خاصة عليها صمام أمن ثم يخرج إلى الرئة . وهناك يوزع على ملايين الشعيرات . ومنها إلى الحويصلات المرتبطة بها .

وعندما ينتشر الدم الفاسد في الحويصلات الرئوية . تكون الرئة منبسطة في شهيقي حيث يدخل الهواء المشبع بالأوكسجين النقي فيختلط بالدماء الفاسدة المنتشرة في الشعيرات الدقيقة التي صنعها الخالق من مادة رقيقة جداً تسمح باختلاط الأوكسجين بالرغم من أنها قوية الحدار بحيث تحفظ الدماء من الانسكاب أو الانتشار خارجها . وعندما يختلط الأوكسجين بالدماء تحدث عملية ضغط داخلية يخرج فيها الأوكسجين وينفصل غاز ثاني أكسيد الكربون مع باقي المخلفات الضارة التي عاد بها الدم من الخلايا النافثة في أقصى أطراف الجسم . ويتخلص الدم من هذه المخلفات داخل الأجهزة الخاصة بذلك كالكلية وغيرها . والدماء التي تخلصت من الشوائب واختلطت بالأوكسجين . تعود وهي نقية ومؤكسدة بأون أحمر قان . وغنية بالحياة ، فتضئ على الخلايا مما فيها من حياة وحيوية . وعندما ينتقل الدم إلى الجانب الأيسر من القلب ينضغط في الشرايين ليؤدي واجبه في العمل الذي خلق من أجله لمنح الحياة والحياة إلى جميع أجزاء الجسم . ومن المعلوم أنه في كل أربع وعشرين ساعة

يندفع ما مقداره ٣٥,٠٠٠ خمسة وثلاثون ألف فنط Fint من الدماء إلى حويصلات وشعيرات الرئة . وهذه الدماء المتدفقة ، تمر في طريق واحد معلوم حتى تمتاز بالأوكسجين في مسطح الرئتين . وإذا تأملنا ما يحدث في كل دقيقة بالتفصيل لوجدنا أن قدرة الطبيعة هائلة ، بل لا حدود لدقتها وحسن تصرفها وقدراتها .

ومن هذا نلاحظ مقدار فائدة الهواء النقي وكمياته الواجب دخولها للرئة في التوقيت المضبوط لنبضات القلب ، فإذا لم تكن تلك المقادير كافية لتنقية هذه الكميات الضخمة من الدماء المتدفقة ، فإن الجسم يمرض نتيجة لعدم حصوله على نصيبه الكامل من الغذاء والحيوية . وفوق ذلك فإن الدماء تعود إلى الخلايا وهي غير نقية تماماً ، كما أن كميات المخلفات النافقة والعائقة بالدماء تعود إلى الخلايا فتقلل من حيويتها وتسمم الدم والغدد والأجهزة المختلفة ، وتؤدي إلى الوفاة البطيئة ، هذا من حيث كمية الهواء ، أما من حيث عدم نقاوة الهواء الذي نستنشق ، فإن النتيجة تكون أسوأ من ذلك بدليل حدوث حالات من الإغماء في الأماكن المزدحمة والغير جيدة التهوية . وهذه النتائج تؤدي إلى ضعف القلب والأعصاب ، وضعف العقل والذاكرة ، وعموماً اضطلال الصحة ونقص الحيوية ، وإذا لاحظنا دماء شخص ضعيف نتيجة سوء التهوية أو نتيجة لعدم كفاية تنفسه ، نرى لونه يميل إلى الزرقة ويظهر بلون داكن . علماً بأن لون الدماء النقية السليمة ، تكون بلون أحمر قان جميل . ومن هذا

نرى أن التنفس الجيد ينظم الدورة الدموية ويعطي للدماء المظهر القاني الجميل . الغنى بالمواد الغذائية ، المتناسب في كمياته وتركيبه ولونه . وبالملاحظة نجد أن الشخص السليم الرئة ، المنتظم في تنفسه بطريقة طبيعية . المتسع الصدر والذي يعيش في أماكن خلوية . يتمتع بالصحة الجيدة والحيوية والنشاط . متورد الحديد ، لامع العينين ، رائق البشرة سليم البنية . أما الشخص الضيق الصدر ، أو الذي يعيش في جو فاسد التهوية ، أو مكان مغلق . نراه حاملاً للدهن . ضعيف البنية . أصفر الجلد ، مريضاً بالأنيميا ، أو غير ذلك من أمراض الدم الفاسد . فضلاً عن توتر أعصابه ، وسرعة قافه ، وضيق خافه .

إن الدماء عند مرورها في الرئتين ، تطرد كل ما يختلط بها من غاز حامض الكربونيك ، وما يعلق بها من فضلات فاسدة ، ثم تحمل معها في عودتها كميات كبيرة من الأوكسجين . توزعها على الخلايا ، في جميع أنحاء الجسم . تعطيتها حاجتها . ذلك أن الأوكسجين عندما يختلط بالدماء في الرئتين . يتحد بالهيموجلوبين الذي يمر في ملايين الخلايا المكونة لأعضاء الجسم . يعطيها القوة والحيوية والنشاط ويحدد ما تلف بنسيج جديد .

وليكن في الحسبان أن دماء الشعيرات المختلطة جيداً بالهواء تحتوي على ٢٥٪ خمسة وعشرون في المائة من الأوكسجين النقي اللازم للحياة . وإذا كانت كل خلية في الجسم تحتاج إلى هذا الأوكسجين لتتجدد

وينشط . فإن المعدة كذلك تحتاج إلى كميات وافرة من الأوكسجين حتى تقوم بعملية الهضم على الوجه الأكمل . ومن هذا نجد الارتباط بين سوء الهضم وضيق الرئة . وبين فقدان الشهية وأمراض الصدر . والعكس بالعكس . إذا كان التنفس سليماً وعميقاً فإن المعدة تقوم بعملها على أتم وجه دون إجهاد أو تعب وكلنا يعرف أن تجديد خلايا الجسم يحتاج إلى الغذاء الجيد الوارد مع الدماء لكل خلية . وأن هذه الدماء تحصل على الغذاء بعد هضمه جيداً في المعدة . ثم امتصاصه من الأمعاء الدقيقة بواسطة الشعيرات . وأن التمثيل الغير الجيد للغذاء . معناه ضعف الصحة وهبوط الحيوية .

وبما أن الرئة مرتبطة في تجديد خلاياها بالغذاء الوارد من المعدة فإن سوء الهضم معناه ضعف الرئة . وضعف الرئة معناه ضعف المعدة . وهكذا كل جزء من أجزاء الجسم وأعضائه الداخلية مرتبط ارتباطاً وثيقاً بعمل الآخر . وهكذا حتى نعود إلى البدء وهو عمل الرئة ، أي التنفس .
الدورة الدموية تعتمد على التنفس في عملها . ودورة الغذاء والهضم تعتمد على التنفس . والمياه التي نشرها تحتاج إلى الأوكسجين حتى تتحول إلى دماء . كما أن المخلفات التي تطردها أجهزة الجسم تحتاج إلى الأوكسجين أو بمعنى آخر . أن عملية البناء والهدم في الجسم تحتاج إلى الأوكسجين . من هذا نعلم مقدار أهمية التنفس . وفي قول آخر هو مصدر الحياة .

إن الاحتراق الناتج داخل الجسم لاستخلاص الفضلات الضارة . يولد حرارة في الجسم . ينظمها التنفس الجيد تبعاً لحالة الجو والبيئة المحيطة . ومن المشاهد أن الشخص الذي يتنفس بحالة جيدة لا يصاب بنزلات البرد . لأنه يرفع درجة حرارة الدماء في جسمه . وبما يزيد مقاومة الجسم . ويحفظه من تقلبات الجو . وبالإضافة إلى هذا . فإن التنفس العميق . يحرك الأجهزة الداخلية للجسم . وينشط العضلات التي يهملها الفرد في أنواع رياسته المختلفة .

والتنفس الذي يقوم به الإنسان في الأجواء العادية . وهو تنفس جزئي . يتحرك فيه جزء بسيط من الرئة . وبذلك تفقد عمل الجزء الأكبر منها . وهذا مما يجعلنا في حاجة إلى كميات أكبر من الأوكسجين . وإذا نظرنا إلى الحيوانات في بيئتها الطبيعية . نجدها تنفس تنفساً طبيعياً ونجد أن بطونها تتحرك حركة واسعة . وكذلك عند مشاهدتنا سكان الغاب من البشر . فإذا لاحظنا الإنسان المتحضر . وجدنا أنه يرتدى من الملابس الضيقة . ما يمنعه من استخدام بطنه في التنفس أو استعمال رثيه استعمالاً تاماً . لذا وجب علينا أن نعود إلى أحضان الطبيعة . حتى نعيش كما أراد لنا الله أن نعيش أقوياء أصحاء .

وإذا أردنا ترجمة هذه الكلمة فإننا نختار لها « الطاقة الانهائية » أو « جوهر الحياة » أو « القوة الأساسية ». أو « المغناطيسية ». ومن هذه القوة أو الطاقة . تتفاعل وتتولد جميع القوى التي نشعر بها أو نراها أو نحسها في مظاهر الحياة المختلفة . للنبات والحيوان ، فهي كائنة في كل خلية نباتية أو حيوانية ، ومحيطة بكل البراعم والأزهار ، وهي التي تضفي الحياة على كل شجرة باسقة ، أو زهرة يانعة ، وتعطي الورد رقتها وجمالها بل أشواكها ، وهي باعثة الحياة في الجنين ، منذ نشأته حتى ينزعزع . ثم ينمو ويتكامل وهكذا . . .

إذاً « فالبرانا » هي مصدر الحياة الظاهر في جميع الكائنات الحية ، وهي التي تميزها عن الجماد ، وإذا فقد الكائن الحي هذه المادة سلبت منه الحياة . لأنها المصدر الأساسي للحياة ، والحيوية . هذه المادة موجودة في الخلية الأميبية ، كما هي موجودة في أعلى مراتب الحياة في هذه الأرض « الإنسان » . هذه المادة « برانا » هي « قاسم مشترك » في كل الكائنات الحية . وإذا كان الباحثون في العصر الحديث ، قد اكتشفوا أن في كل كائن نوعاً من الحياة ، حتى إن الجماد فيه نوعاً من الحياة بدليل أن الذرة فيها نواة تدور حولها أيونات والكثرونات إلى آخر ما جاء في هذه الأبحاث ، لفهمنا إذن أن « البرانا » في كل ذرة من ذرات الوجود ، ولو اختلفت كمياتها ونسبتها ، سواء كان ذلك في الكائنات الحية ، أو في الجماد . وبمعنى آخر هي في كل مكان وفي كل شيء تدركه الأبصار

الفصل الثالث

ماذا يختفي وراء نظرية التنفس

لكل نظرية علمية قصة تختفي وراءها . ولكل بحث علمي وجهان . وجه ظاهر وآخر باطن . فالوجه الظاهر للتنفس هو الناحية الفسيولوجية ، التي نراها في حركة الرئة الدائبة المستمرة مدى الحياة ، والوجه الباطن لهذه النظرية هو الذي سنتولى شرحه .

يقول الباحثون في خفايا علوم اليوجا ، أن في الطواء مادة أساسية غير منظورة ، بجانب الغازات الموجودة والمعروفة لنا . هذه المادة هي التي تعطى لجميع الكائنات الظاهرة في هذه الأرض ، كل أنواع الطاقة والقوة . والحيوية ، والجهود ، والحياة . وقد اختلف العلماء في تسمية هذه القوة الغامضة ، كما اختلفوا في شرح تفاصيلها وكنهها ، ومع هذا اتفق الجميع على الأسس . ويرجع كل هذا البحث إلى النظريات القديمة التي أوجدها قدماء اليوجيين في الشرق . ولكي نتجنب الخروج عن واقع الحقيقة في هذا البحث . وحتى لا نخرج عن الأسماء المتداولة في هذه النظرية . فإننا اخترنا نفس الاسم الذي كثر تداوله في عالم « اليوجا » وعرفه الناس من قديم الزمن باسم « البرانا » Prana . وهذه التسمية هي الواردة في اللغة الهندية المعروفة بالسندسكريتية .

أو تعجز عن إدراكه ، في الجانب الظاهر من الحياة ، أو في غيب الحياة . . .

ويجب علينا ألا نخلط بين «البرانا» وبين الروح Ego هذه الشعلة المقدسة الإلهية الكائنة في كل نفس والتي تتجمع حولها الحياة ، ولكن «البرانا» نوع من الطاقة تستخدمها الروح لاستمرار الحياة المادية وما يتبعها من جهود . وعندما تغادر الروح الجسد ، فإن هذه «البرانا» تتبدد مع خلايا الجسد ، حيث تتحلل كل مادة من مواد الجسم إلى حالتها الأولى أو تظهر في شكل آخر حسب البيئة التي تواجهت فيها وتحللت إليها ، أما البرانا الزائدة عن ذلك فإنها تعود إلى مادتها الأصلية في الكون حيث المنبع الأصلي الذي تصدر منه .

إن الروح في الجسد ، هي الإرادة التي تتجمع حولها كل ذرة في الجسم ، والتي بإرادتها تتحكم في جميع أنواع الطاقات في الجسم ، وتحصل على جميع ما يلزمها من الطاقات الكائنة في الجو المحيط بها ، وتستخلص ما تشاء لاستمرار حياتها في هذه الأرض .

أما «البرانا» فهي عنصر أساسي من عناصر الكون . هي مصدر كل حركة في الكون ومصدر كل قوة أو طاقة سواء كان ذلك في مظهر الجاذبية ، أو الكهربائية ، أو حركة الكواكب ، أو أي حركة حيوية أخرى مهما كانت صغيرة أو مهما بلغت من عظم في الحجم . هذه القوة هي روح الحركة ، والطاقة في مختلف مظاهرها في الوجود . ومنها حركة

الحياة في هذا الجسم أو الطاقة التي تحرك الجسم الحي .

هذا المصدر العظيم من القوة الذي يتخلل كل مادة بالرغم من أنه غير ملموس وليس له مادية يعرف بها ، إلا أنه كائن في الجو ، كائن في الهواء بالرغم من أنه ليس من مادة الهواء أو أحد أجزائها الكيميائية ، ولكنه متغلغل في الهواء أو مشحون في الهواء ، ويحصل عليه الحيوان والنبات أثناء التنفس . وإذا غابت هذه المادة عن الهواء ذهبت الحياة عن الحيوان أو النبات مهما كان حوله من الهواء ، وهي تدخل الجسم مع الأوكسجين بالرغم من أنها مادة أخرى غير الأوكسجين ، وينتج الأوكسجين إلى الرثة حيث يقوم بعمله كما سبق أن شرحنا . أما «البرانا» فهي تسرى في الأعصاب ومراكزها المختلفة من المخ حتى أصغر خلية عصبية في الجسم . وقد جاء في سفر التكوين العبري شرح يفسر الفرق بين الهواء الموجود في «الأموسير» «الأنير» وهذا المصدر الأساسي من الطاقة المتخلل للهواء حيث سماه «نشميت روح شايهم» ومعناها روح الحياة الكائن في الهواء ، وشرح الهواء العادي الذي نتنفسه من الأثير ، ثم تكلم عن روح الحياة في هذا الأثير . وجاءت هذه التعاليم مع تعاليم اليوجا في كتب الهند القديمة التي تكلمت عن «البرانا» .

إن مادة «البرانا» تتخلل الهواء المحيط بالكرة الأرضية ، كما أنها تتواجد في كل مكان ، وهي تخترق الأماكن التي لا يمكن للهواء اللوج إليها . إن الأوكسجين الموجود في الهواء يلعب دوراً هاماً في استمرار الحياة

الحيوانية ، والكربون يلعب دوراً هاماً في استمرار حياة النبات ، ولكن « البرانا » لها دورها الأهم في استمرار حياة الجميع ، فمن الوجهة الفسيولوجية تمتص جميعاً هذه المادة بصفة مستمرة دائمة في كل نهاية نملها من الهواء المشبع بهذه المادة ، حيث تمتصها في أجسامنا بواسطة المراكز العصبية . وتوجد البرانا في الجو بصفة طبيعية دائمة . وظالما كان الهواء تقيماً متجدداً فإن هذه المادة تتخلله بكثرة . وتمتص أجسامنا هذه الطاقة من الجو بكمية أوفر من أى مصدر آخر يحملها . ففي أثناء التنفس العادى تمتص هذه المادة في كل شهيق بكمية عادية . ولكن إذا نظمنا تنفسنا « بطريقة » اليوجا . فإننا نحصل على كميات أوفر من « البرانا » حيث يمكننا زيادتها وتخزينها في المخ والمراكز العصبية المختلفة في الجسم . كما نشحن البطارية من المصدر الأصلي للشحن ، حيث تبقى فيها الكهرباء مخزونة . حين استعمالها . في الإنارة أو في تشغيل موتور .

إن القوى الكبيرة التي تنبعث من كبار اليوجيين العارفين بأسرار الطبيعة ترجع إلى علمهم بهذه الخاصية ، وقدرتهم الكبيرة في الحصول عليها ، واختزانها بصفة دائمة ، واستخدامها بذكاء وحذق .

واليوجى يعرف . أنه بوسائل معينة من تمرينات التنفس والتركيز ، يستخلص الكمية التي يريدونها من البرانا لاحتياجاته المختلفة في الحياة . فهو يقوى كل أجزاء جسمه . ويعطى كل عضو وكل غدة الكمية اللازمة لبعث الحيوية والنشاط . ولا اكتساب مميزات خاصة . وعلاوة على ذلك

يعطى المخ كميات وافرة من « البرانا » لتجديد خلاياه . وتنشيط ذاكرته وزيادة حيويته . كما أن اليوجى يستخدم الإيحاء الذاتى ، في تمرينات التنفس أثناء الحصول على « البرانا » . حتى يبرز قواه الخفية بالوسائل السيكولوجية .

إن الشخص الذى يمكنه ادخار هذه « البرانا » سواء كان ذلك بدون وعى منه . أو باستخدام الإرادة الكامنة فيه . فإنه يبدو دائماً في حالة صحية ممتازة . تشع منه قوة مغناطيسية يلمسها المخالطون له . فتراه دائماً متمكناً بالحيوية والنشاط . بارزاً على أقرانه . ذا شخصية مرحة جذابة ، ويشع من قواه ما يفيض به على من حوله . فترى دائماً عائلته في نفس النشاط والحيوية وترى أولاده وزوجته في مرح دائم ونشاط وصحة . وهذا ما يسمى بالإشعاع المغناطيسى . وإننا نرى كثيراً من الناس ، دائبي الحيوية والنشاط ولا علم لهم بمصدر حيويتهم . ولكنهم في الحقيقة نتيجة لامتصاص أجسامهم كميات وافرة من « البرانا » دون وعى منهم .

إن العلماء الغربيين لا يعرفون شيئاً عن هذه المادة ، لأنهم لا يعترفون بغير المنظور . ولأنهم لم يعثروا في معاملهم على أثر لهذه المادة بطرق البحث الكيميائى . وهم ينظرون إلى كثير من النظريات الشرقية نظرة تحفظ . حتى تثبت الأيام صحة هذه النظريات علمياً وعملياً . ولما كان اليوجيون لا يمكنهم إثبات نظريتهم علمياً فإن علماء الغرب ينكرونها . غير أنهم يعترفون ، أن هناك في بعض الأماكن من العالم .

يوجد شيء ما . يشق بعض الأمراض وهم ينصحون مرضاهم بالتوجه إلى هذه الأماكن الشهيرة في العالم كفيشي ، وبعض جبال سويسرا ، وألمانيا . وحلوان وغيرها من المناطق المعروفة في العالم ، لشفاء مرضى الدرن والروماتزم والتهاب المفاصل وبعض الأمراض الجلدية إلخ . . .

إن الأوكسجين يتفاعل مع الدورة الدموية كما سبق أن شرحنا . أما « البرانا » فإنها تعمل مع الجهاز العصبي للجسم . وكما أن الدماء بعد اختلاطها بالأوكسجين تسير في جميع أجزاء الجسم . تنعش وتغذي الخلايا وتبنيها . وتحمل الخلايا التالفة في عودتها لكي تتخلص منها . فإن « البرانا » تسير في الأعصاب كما تسير الكهرباء في الأسلاك فتقوى الخلايا العصبية . وتعطيها الحيوية والشباب والنشاط والطاقة المغناطيسية التي تعمل بها . وإذا أخذنا « البرانا » على أنها العامل الأساسي في اكتساب الحيوية . فإننا نوضح بأمانة ما لهذه المادة من أهمية في حياتنا . وكما أن الأوكسجين يقوم بأعمال هامة في الجسم . من احتراق وتنشيط وتجديد . ومساعدة في الهضم . فإن البرانا تجدد القوى الحيوية والفكرية . وغيرها من الأعمال التي تحتاج إلى قوة كهربائية في أجسامنا . وتخلق فينا الإرادة والطاقة . ولذا لزم تجديدها وتخزينها بوفرة في أجسامنا . إن كل أفكارنا وأفعالنا وأقوالنا . وإرادتنا . وكل حركاتنا العضلية . تحتاج في عملها إلى الجهاز العصبي . أي إلى قوة من « البرانا » . أو إلى قوة من الكهرباء .

فإذا أردنا تحريك عضلة فإن المخ يعطي أمراً لهذه العضلة بالعمل . وفي هذه الحالة نفقد شيئاً من « البرانا » وهكذا في كل أفكارنا وأعمالنا . ومن هذا يتضح مقدار أهمية « البرانا » لنا . أي بالتالي مقدار أهمية التنفس وتنظيمه . وبعد أن عرفنا أن في كل نسمة شهيق . يدخل مقداراً من « البرانا » إلى أعصابنا . يتضح لنا كيف يستعيد الإنسان نشاطه كلما تنفس بضع تنفسات عميقة . وكيف يهدأ كل عقل مجهد بعد تغذيته وشحنه بمزيد من « البرانا » . وكيف تنورد وجنات البتول لأنها تحتفظ بمزيد من البرانا . وكيف تزهر الورود والأزاهير في الحديقة عنها في أصيص داخل المنزل . وكيف تترنم البلابل . ويصدق الهزار لأنه طليق في الأثير . وكيف يعيش اليربوع قوياً وشاباً لأنه يختزن قدراً كبيراً من « البرانا » بمقياس ثابت وتنظيم ثابت . وهو دائماً في حالة توافق وانسجام مع كل ما يحيط به في الكون .

من هذا يتضح لنا مقدار حاجتنا إلى « البرانا » وبالتالي حاجتنا إلى التنفس العميق لاكتساب أكبر كمية من الأوكسجين و « البرانا » اللازمين لحيوية الجسم . وعلينا أن نهمل مع كل نهالة في تنفسنا مزيداً من « البرانا » نمتصها ونختزنها في مراكزنا العصبية .

الشهية . أصفر الوجه ، زائغ البصر ، وإذا ما شب في طور الرجولة تجده خاملاً فاقد الرجولة دائم الإعياء كثير المرض ، كثير الشكوى . إن الأم في القبائل البدائية تربي وليدها على استعمال أنفه فقط وإغلاق شفتيه ، ولذا أصبح منظر الأنف في هذه القبائل واسع الفتحات وأصبح الأمر الغريب بين هذه العشائر التنفس بالطريق السليم . ولذا يندر وجود أمراض الصدر أو غيرها من أمراض الجهاز التنفسي بينهم .

والواجب على الأمهات في البلاد المتعدية ملاحظة أطفالهن منذ صغرهم . ومساعدتهم على انحناء الرأس قليلاً أثناء النوم ، حتى تغلق الشفاه . وتتسع الشعب لتقبل الهواء طوال الليل .

إن معظم أمراض البرد والزكام هي في الواقع نتيجة للتنفس الخاطئ أو لاستخدام الفم دون وعي منا أثناء النوم . وبالرغم من استمرار إغلاق الشفاه طوال اليوم .

وأخذت بعض البلاد المتعدية في إحصاء المرضى بنزلات البرد والتهابات الزور والشعب . بين جنودها في البر والبحر . فوجدت أن ٩٠ ٪ من الجنود الذين يمرضون بهذه الأمراض كانت نتيجة لتنفسهم من الفم أثناء الليل . كما لاحظ أثناء الحرب . أن عدد الوفيات بين الجنود نتيجة إصابتهم بالأمراض الوبائية ، كانت بين الذين يتنفسون من أفواههم .

لقد خلق الله سبحانه وتعالى في فتحة الأنف شعيرات لتصفية الهواء من الأتربة والشوائب وغضاريف لتدفئة الهواء أثناء مروره حتى يصل في

الفصل الرابع

التنفس من فتحات الأنف

إن أول تعاليم « اليوجا » في فن التنفس هي : كيف تنفس من فتحة الأنف . ومتى تمارس تمارين التنفس من الفم ؟ . خلق الله فتحات الأنف والفم لإمكان دخول الهواء من كليهما إلى الرئة ، إلا أن التنفس من الأنف فيه كسب للصحة والحيوية . أما التنفس عن طريق الفم فهو مجلب للضعف والمرض .

إنه ليس من المعقول أن تعلم الناس كيف يتنفسون من أنوفهم وهو الأمر الطبيعي ، ولكن الحقيقة الواجبة للملاحظة ، هي تنبيه الناس ألا تستعمل الفم في التنفس وبخاصة في البلاد المتعدية حيث اعتاد البعض استعمال الفم لسبب ما ، قد يرجع إلى حالات نفسية أو فسيولوجية غير سليمة . ولما كان معظم الناس . يرون أولادهم يتنفسون من الفم . طوال الليل دون أن يحاولوا تغيير هذه العادات في أطفالهم أصبح لزاماً علينا هذا التوجيه .

إن معظم الأمراض الصدرية . وأمراض الجهاز التنفسي . هي نتيجة حتمية لسوء التنفس أو بسبب التنفس من الفم ، فينشأ الطفل من هذا النوع وهو في حالة إعياء مستمر ، ضعيف البنية قليل الحيوية . فاقد

درجة حرارة مناسبة .

وعلى ذلك فالتنفس من الفم . يجعل الهواء الداخل للرئة غير مجهز وغير نقي ، حيث لا توجد عوامل طبيعية لتنقيته أو تدفئته كما في الأنف . وبذلك تصاب الرئة بالمكروبات والأتربة والأبخرة والمواد العالقة بالهواء وإذا كان الجو بارداً فإن الرئة تصاب بأمراض البرد نتيجة لاستنشاق الهواء رأساً من الفم إلى الشعب فتلهب . كما أن الشخص الذي ينام وفمه مفتوح يستيقظ عدة مرات ولديه شعور بجفاف الحلق ، وألم في الزور ، تاهيك عما يعزبه من أمراض الصدر .

وإذا كنا نشدد ونكرر التنبيه لعدم استخدام الفم فذلك إلا لوقايتك والعناية بك .

والأنف جهاز مستطيل ، له فئحتان ، يدخل منهما الهواء في قناتين ضيقتين مغلفتين بغشاء غاطي حساس وملئ بالشعيرات الدموية ، والأعصاب المختلفة ويندو الشعر حول الفئحات للمساعدة في عملية التنقية من الشوائب . وتوجد داخل القناة الأنفية غضاريف متعرجة نوعاً ما يمر فوقها الهواء فيدفع نتيجة لكثرة الشعيرات الدموية بها . فيدخل الهواء إلى الرئة وهو في درجة حرارة مناسبة فلا يؤدي غشاء الرئة الرقيق . وعند خروج الهواء من الأنف يطرد معه ذرات الأتربة والغبار وغير ذلك من المتعلقات السابق دخولها واحتجازها في أمكنة الترشيح .

وإذا بحثنا بين جميع الحيوانات ، لا نجد واحداً منها يتنفس من

الفم أو ينام وفمه مفتوح كما يفعل الإنسان المتسدين . فهو الوحيد بين هذه المجموعات الذي يسعى إلى نفسه بالتنفس من فمه أثناء النهار . أو دون وعي منه أثناء الليل . وما ذلك إلا لأنه يلجأ في نومه إلى وسائل غير سليمة ، كأن يستعمل حشايه غير صحية ، أو مرتفعة متعبة للرقبة ، أو ينام مرتدياً ملابس غير مريحة ويستعمل وسائل تدفئة في غرفته .

على أن الهواء بعد دخوله من الأنف يكون مغايراً للهواء الخارجي . تماماً كالفرق بين الماء المقطر والماء العذب العادي ، فالهواء الذي مر على مرشحات التنقية بالأنف يكون كالماء المقطر . خالياً من الشوائب . ولا يجب أن لا نستعمل الفم في الشهييق والزفير . كما لا نخرج أنوفنا في تناول الطعام .

ومن جهة أخرى فإن عدم استعمال أنوفنا في الشم يؤدي إلى وساخة الأنوف من الداخل مما يجعلها بؤرة للميكروبات التي تعيش في المخاط المحتجز . وهذا يسبب أمراضاً محلية في الأنف أو التهابات يسببها تراكم الأوساخ والأتربة .

والكي نحفظ بأنوفنا نظيفة من الداخل . ونضمن حيوية المسالك والقنوات والغضاريف ، نصصح باستنشاق بعض الماء الفاتر المذاب فيه قليل من ملح الطعام كل صباح ، وذلك بالموسيلة الآتية :

أحضر كوباً من الماء الفاتر ، وضع فيه ملائمة صغيرة من الملح النظيف النقي حتى يذوب ، استنشق بركة من يدك في كل فتحة من

الأنف على حدة قليلاً من هذا المحلول حتى تشعر أن الماء دخل إلى الفتحة اليمنى ووصل إلى الحلق وعند ذلك اطرده الماء من نفس الفتحة . ثم سد الفتحة اليمنى واستنشق قليلاً من المحلول حتى يصل إلى الحلق وعند ذلك اطرده ثانية . وهكذا بالتبادل في كل فتحة . حتى تطرده كل الأقدار وترى المياه صافية تماماً .

وبذلك تضمن استنشاق هواء جيد نظيف منذ الصباح . على أن هذا الماء يفيد وينشط المسالك الأنفية ويقويها ، ويمنع تضخم غشاء الأنف الداخلى ، ويزيل المخاط اللزج من الأنف ، ويمنع التهابات الجيوب الأنفية ويقوى حساسة الشم ويقلل الإصابة بالزكام .

وهناك وسيلة أخرى لتنشيط الأنف عند الاستيقاظ من النوم : قف أمام نافذة — بحيث لا يكون الجو بارداً — ثم سد فتحة الأنف اليسرى واستنشق الهواء من الفتحة اليمنى بقوة : « شن » ، ثم اطرده الهواء بقوة من نفس الفتحة . وكرر في الفتحة الأخرى الأنف . كرر هذا التمرين بضع مرات حتى تشعر أن الفتحات أصبحت نظيفة ونشيطة .

وإذا كان اتساع الأنف نتيجة للإصابة بالزكام . أمكنك عمل هذا التمرين بعد وضع قطرات من زيت الكافور ، أو الإفدرين ، أو أى نقط أنف تعودتها ، أو استنشق بعض مرهم البرد المعروفة وستشعر بالتحسن بعد لحظات . وقليل من الوقاية خير من العلاج .

إننا أعدنا الأنف كثيراً من العناية ، لأن الأنف بالرغم من أنه الوسيلة

السليمة الصحية للاستنشاق . فإنه أيضاً سيكون وسيلتنا في معظم تمرينات التنفس التي ستناولها في هذا الكتاب ، والتي يعمل بها اليوجى الناجح .

ولأننا ننصح بنظافة الأنف ورعايته لأنه الوسيلة الوحيدة لمنحك الحياة والحيوية « والبرانا » .

الطرق الأربع للتنفس

نبدأ في هذا الفصل شرحاً موجزاً لعملية التنفس من الناحية الميكانيكية البحتة :

أولاً : الحركة المطاطة الدائمة لنسيج الرئة .

ثانياً : النشاط القفصي الجانبي والسفلي ، ويبدأ من الرقبة حتى تجويف البطن ، وهو يشمل من الخلف العمود الفقري حيث تنبت الأضلاع ثم تستدير حتى الغضروف الأمامي المعروف بالقص ، ويستمر هذا التجويف حتى الحجاب الحاجز ، وهذه المجموعة تسمى الصدر ، ويضم الرئتين وبينهما القلب ، وهذا القفص يشبه الصندوق المغفل ، وينتهي بالحجاب الحاجز الذي يكون القاعدة للصندوق وهو بشكل محدب لأعلى الجسم . والأضلاع عبارة عن رقائق من العظم المقوس عددها أربعة وعشرون ضلعاً ، في كل جانب اثنا عشر ضلعاً ، تنبت من الفقرات في العمود الفقري . والفقرات السبعة العليا منها تحمل أضلاعاً تامة حقيقية متصلة بعظم القص . أما الخمس فقرات السفلى فهي تحمل أضلاعاً كاذبة أو غير كاملة وهي لا تتصل بعظم القص .

وعند دخول هواء الشهيق تتحرك الأضلاع بطبقتين من العضلات الخاصة بذلك تسمى Intercostal عضلات ما بين الضلوع .

ثالثاً : عضلة الحجاب الحاجز ، وهي عضلة رقيقة تفصل القفص الصدري عن التجويف البطني ، وهي رغم رقتها قوية جداً ، ولها خاصية التمدد لأعلى وأسفل حسب حركة التنفس الدائبة العمل .

ففي حالة الشهيق ، تتمدد عضلات الرئة وتتسع ، فيزداد الفراغ ويقل الضغط فيندفع الهواء من الخارج ليملأ هذا الفراغ . وكل هذه العملية تتوقف على عضلات الرئة والقفص الصدري أثناء عملية الشهيق ، وبدون مساعدة هذه العضلات لا تتسع الرئة .

ويتوقف علم التنفس اليوجي على حسن استعمال هذه العضلات والتأثير عليها بالإرادة . وبذلك يتمكن اليوجي من الحصول على أكبر اتساع للقفص الصدري ، وبالتالي يحصل على أكبر كمية من مقومات الحياة .

واليوغا ترى أن عملية التنفس في الغرب غير كاملة وتسمى ذلك النوع من التنفس :

(١) التنفس العلوي High Breathing

(٢) التنفس المتوسط Mid Breathing

(٣) التنفس المنخفض Low Breathing

(٤) ثم نشرح التنفس اليوجي على اعتبار أنه التنفس التام .

التنفس اليوجي التام :

وسنشرح كلاً من هذه العمليات الثلاث بصفة إجمالية ، ثم نسهب في شرحنا للعملية الرابعة من عملية التنفس اليوجي .

١ - التنفس العلوي :

هذا النوع من التنفس يعرف في معظم بلاد الغرب المتمدنية والتي اعتاد أهلها ارتداء الملابس الضيقة والقمصان ذات الياقات المقفلة . فعند الشهيق تتحرك الأضلاع العليا فقط ، ونشاهد الياقة ترتفع نتيجة لتحرك عظمة الرقبة والرقوة والأكتاف ، وفي الوقت نفسه تتحرك المعدة من الداخل بمحتوياتها فتحتك بالحجاب الحاجز الذي يرتفع في نفس الوقت إلى أعلى . وبهذا النوع من التنفس يتحرك جزء من الصدر فقط وهو أصغر جزء من القفص الصدري والرئة ، وفي هذه الحالة يدخل الرئة جزء بسيط جداً من الهواء ، كما أن ارتفاع الحجاب الحاجز إلى أعلى يقلل الاتساع الموجود أصلاً . وإذا قسنا الجهد الذي تقوم به العضلات في هذا التنفس ، نجده كبيراً جداً بالنسبة إلى كمية الهواء الداخل .

وهذا النوع هو أسوأ أنواع التنفس ، حيث يبذل الجسم من طاقته وأعصابه مجهوداً كبيراً في سبيل فائدة قليلة ، ومن هذا نرى أن معظم الناس الذين يتنفسون بهذه الوسيلة ، قليلو الحيوية كثيروا الأمراض ،

عصيبو المزاج ، حادو الطبع ، علماً بأن هذا التنفس يضعف الأحيال الصوتية وأجهزة البلعوم والتنفس ويجهد الرئة ، وقد تحدث بعض حالات الربو نتيجة هذا النوع من التنفس ، الأمر الذي يصدر عنه بعض الأصوات في الشعب نتيجة لالتهابها ، وبعض الناس يضطر لفتح فمه من وقت لآخر للحصول على كمية أكبر من الهواء ، أو ينام وفيه مفتوح كما سبق أن ذكرنا .

وإذا كان لديك أدنى شك فيما نقول ، فقف وأخرج كل الهواء من صدرك ويداك بجوارك ثم ارفع كتفيك مع الرقوة وخذ شهيقاً وأنت في هذا الوضع وسرى أن كمية الهواء التي دخلت صدرك لا تكفي طفلاً صغيراً ، وقارن هذا بشهيق كامل بالطريق السليم وستحس بالفرق الذي يذهلك ، ويعطيك درساً تذكره طوال حياتك .

٢ - التنفس المتوسط :

هذا التنفس يتسع فيه الصدر من الأضلاع فقط ، ولو أنه أحسن حالا من سابقه إلا أنه لا يصل إلى حد التنفس العميق اليوجي ، ويندفع الحجاب الحاجز أيضاً إلى أعلى وتنكمش عضلات المعدة للداخل ، ثم تتسع الأضلاع نوعاً ، ويتسع الصدر اتساعاً غير كامل . ويعتقد معظم الناس أن هذه هي الطريقة المثلى للتنفس ، لأنهم يجهلون أن هناك طرقاً أخرى أكثر فائدة .

٣ - التنفس المنخفض :

هذا النوع من التنفس يعتبر أحسن حالاً من سابقه . وقد امتدحه كثير من باحثي الغرب الرياضيين والكتاب والأطباء ، في كثير من مذكراتهم ومحاضراتهم ، على أساس أنه معجزة واكتشاف حديث . وهم في الحقيقة يجهلون أن هناك نوعاً آخر من التنفس الیوجی يفوقه بمراحل ويفعل المعجزات . وكانوا يسمون هذا النوع من التنفس بالتنفس العميق . أو التنفس بالحجاب الحاجز إلخ

وقد أفاد هذا النوع من التنفس كثيراً من الناس . واكتسبوا وافرًا من الحيوية والصحة ، وكان بعض الأثرياء والمرهقين يدفعون المال الطائل في النوادي الرياضية . ليتعلموا هذا التنفس العميق . الذي اعتبره الناس معجزة جديدة . وأخذ الناس يفتنون لأهمية التنفس ويغيرون وسائلهم القديمة .

وإذا كان علماء الغرب يعتبرون هذا النوع من التنفس هو أحسن نوع توصل إليه البحوث في بلادهم . فإن الیوجيين يعتبرون هذا النوع من التنفس جزءاً من تنفسهم العميق . الذي عرفوه منذ أجيال طويلة ، وكانوا يسمونه التنفس الكامل .

ومع هذا يجب على القارئ . أن يدرس هذا النوع من التنفس . قبل أن يدخل في دراسة التنفس الیوجی .

ويجدر بنا أن نعود إلى تعريف الحجاب الحاجز . بعد أن ذكرنا أنه سطح رقيق من العضلات ، يفصل الصدر ومحتوياته . عن المعدة ومحتوياتها . وهو في حالته الطبيعية يأخذ شكل كهف ، سطح متسع مقوس فوق المعدة . تراه المعدة فوقها كأنه السماء . كما نرى نحن شكل السماء وهي مقوسة ومحيطة بالأرض . كما أنه يعطى شكل التل إذا نظرنا إليه من أعلى القفص الصدري . فإذا أخذنا الشهيق فإن هذا التل ينخفض حتى يلامس جدار المعدة ويضغطها .

كما سبق يتبين كيف تتحرك الرئتان في التنفس المنخفض في حركة حرة واسعة بالنسبة لأنواع التنفس السابقة . وبالتالي يحصل الصدر على كمية أكبر من الهواء الداخلى . ولكن التنفس العميق بطريقة الیوجا شيء آخر !! شيء أدهش كل من تعلمه . أدهش كل خبراء الرياضة . وكل خبراء الصحة النفسية . وكل الأطباء الذين استخدموه كعلاج ناجح لكثير من الأمراض . وكتب عن هذا التنفس العميق بطريقة «الیوجا» كثير من كتاب الغرب . وله في الأمر يكتين مريدون لا يتخلون عنه . ويعملون على نشره دائماً .

إن التنفس العالى يملأ الجزء العلوى من الرئة فقط . والتنفس المتوسط يملأ الجزء الأوسط من الرئة وجزءاً صغيراً من العلوى . والتنفس المنخفض يملأ الجزء السفلى والأوسط من الرئة فقط ، ويتضح من هذا أن الرئة لا تمتلئ أبداً في أى نوع من هذه الأنواع من التنفس . فإذا

كان التنفس المنخفض قد وصفه الأطباء وخبراء الصحة والرياضة بأنه من أنجح الاكتشافات الصحية بالرغم من أنه لا يملأ كل فراغ الرئة ، فإن التنفس اليوجي ولا شك من أهم العلوم الصحية التي أفادت البشرية ، ذلك أنه يملأ كل فراغ الرئة بالهواء والأوكسجين اللازمين لحيوية الجسم ، كما يغذي المخ والأعصاب والمراكز العصبية ، بكميات وافرة من الطاقة البشرية نتيجة لاختزان كميات وافرة من « البرانا » .

٤ - التنفس العميق بطريقة اليوجا :

هذا التنفس يجمع بين الأنواع الثلاثة السابقة من حيث امتلاء الرئة بالهواء ، وتشغيل عضلات الصدر والحجاب الحاجز والحويصلات الهوائية . أما عن فوائده فحدث ولا حرج . فالحديث يطول ، والتشويق يسود . فالجهد بسيط والفوائد لا حدود لها .

يتسع الصدر من كل جانب وفي كل اتجاه حتى يصبح القفص الصدري عبارة عن برميل من الهواء النقي المملوء بالحيوية والحياة والمغناطيسية والطاقة ، وفضلاً عن هذا فإنه يؤثر على الغدد ، والأحشاء ، وجميع الأعضاء الداخلية ويرتبهما في أماكنها إن كانت منحرفة ، ويحرك المعدة والكبد ، والقولون المستعرض فيدلكها ويساعد على قيامها بواجباتها ، ويستغل الرئة والحويصلات الهوائية إلى أقصى الحدود ، كما يحدث الانسجام بين الشهيق والزفير ويعطى لكليهما الوقت المضبوط . وسنوضح في الشرح القادم هذا النوع والتمرين عليه .

التنفس الكامل العميق

إن التنفس العميق كان كثيراً مخفياً بين عارفي « اليوجا » وقد أصبح الآن غنياً يمكن ممارسته وإجادته ، تمهيداً لما يتلوه من تمرينات .

لا تبدأ في عمل أي تمرين من تمرينات التنفس إلا بعد إجادة التنفس العميق لبضعة أيام أو أسابيع حتى تتكون لديك العقيدة والعادة ، وليس هذا بالأمر السهل أو الهين ، إنه يحتاج إلى الصبر والعقل والتدريب المستمر ، والطريق مفتوح أمام كل راغب ، وما عليك إلا أن تبدأ فوراً وتستمر دون انقطاع ، وعند ذلك لن تنراجع مطلقاً إلى عاداتك القديمة في التنفس ، لأنك ستبلغ القمة وستحصل على أكبر الفوائد الصحية والنفسية والعقلية .

لا تغرنك التمرينات التالية أو أشكالها وصفاتها ومكاسيها فتبدأ بها ، وعند ذلك ، سيكون مثلك كالغراب الذي أراد أن يقلد غيره من الطير فلم يصل إلى أغراضه وقد نسي مشيته القديمة .

ولني أكرر القول ، ابدأ أولاً وتعلم كيف تتنفس تنفساً كاملاً عميقاً لمدة أيام ، بل أسابيع ، ثم اختر ما يناسبك في باقي التمرينات ، عندئذ لن ينالك الضرر ولن تتعقد معك الأمور ، إذا صبرت وفهمت وركزت ، وهنا ستشعر بالتغير الشامل في كيانك الداخلي ، وفي طريقة تفكيرك ، وفي

حيويتك العارمة ، ستشعر بتجديد غدوك وخلاياك وسيبديل إعيائك نشاطاً ، وضعفك قوة ، ستحول مرضك إلى الشفاء ، وستشعر بالشباب الكامل إن أجلاً أو عاجلاً . ولكي تتعلم التنفس العميق يجب أن توجه النظر إلى بعض النقاط الهامة ، ونعطيك شرحاً موجزاً في التنفس ، وما عليك إلا أن تسلك السبيل ، وستعرف بعد وقت قصير الطريقة المثلى للتنفس ، وإن عجزت فنحن على استعداد لشرحه عملياً ، ومع هذا فستجد في التمرينات القادمة شرحاً يوجهك توجيهاً سليماً ، وستحس أن عضلات الصدر قوية ، وأن رئيتك انتظمتا واتسعتا بعد أن كانتا خاهلتين . نتيجة للتنفس الرديء ، والخطأ الذي كنت تعيش فيه .

فالتنفس العميق ليس شيئاً غير طبيعي ، أو عملاً معقداً ، بل العكس من ذلك ، هو عود إلى التنفس الطبيعي ، الذي ولدنا به ومارسناه في طفولتنا دون وعي منا ، وكان مصدراً لحيوياتنا ونحن أطفال ، وما أفقدنا طريقته إلا لبس الأحزمة والملابس الغربية الضيقة والانشغال بالحياة . والدليل على ذلك ، أن سكان المناطق التي لا تلبس الملابس الغربية ذات الأحزمة هم سكان البادية أو الغاب الذين يتنفسون بحالة سليمة لا يشوبها شائبة وهم أشد الناس مراساً وأقواهم أجساداً .

وإذا تعلمت التنفس العميق ، لا تجعله شاغلاً لعقلك ليل نهار ، ويكفي أن تتنفس بحالتك العادية ، بشرط أن تمارسه من وقت لآخر أثناء اليوم كلما وجدت إلى ذلك سبيلاً ، ثم وزع بفكرك ما حصلت عليه

من «البرانا» على جميع أجزاء الجسم . كما نوصيك أيها القارئ العزيز أن تمارس هذا النوع من التنفس كلما وجدت نفسك مرهقاً ، أو متعباً ، أو حائراً ، أو قلقاً ، أو مريضاً .

ارجع إلى كتاب «اليوجا علاج طبيعي وطريق إلى الشفاء» .

التمرين القادم يعطيك فكرة صحيحة واضحة عن التنفس العميق .

تمرين التنفس العميق :

١ - قف أو اجلس حسب راحتك بشرط أن يكون العمود الفقري معتدلاً تماماً .

اجذب عضلة جدار المعدة للداخل قليلاً وبدون قوة ، وفرغ الهواء من صدرك ، ثم اسحب الهواء من فتحتي الأنف في الوقت الذي تدفع فيه بجدار البطن للخارج ، عند ذلك يملأ الهواء المنطقة الوسطى من صدرك بدفع جدار البطن وعظام الأضلاع السفلى للخارج ، ثم املأ أعلى الصدر حتى تشعر أن رئيتك قد انتفختا بالهواء إلى العنق . وتكون الأضلاع الستة العليا في أقصى حركتها للخارج ، وعندما تصل إلى هذا الحد ، اجذب عضلات بطنك للداخل قليلاً وبرقة تبرز منها صدرك من أعلاه ليصل الهواء إلى أقصى مكان في الشعب .

لا تعتقد أن التنفس عبارة عن مراحل ثلاث . ولكن الحقيقة هو تنفس واحد متتابع يمتلئ فيه الصدر من سطح الحجاب الحاجز حتى

عظام العنق في حركة مستمرة وشهيق واحد . ويجب أن تتحاشى أخذ الشهيق على دفعات بحركات متباينة . ومع التمرين ستتحاشى مثل هذه الأخطاء . وستجد أن التنفس العميق أمر سهل ورتيب يمكنك عمله في أى وقت . على أن يستغرق كل شهيق بضع ثوان فقط .

٢ - يمكنك الاحتفاظ بالهواء في داخل رئتيك بضع ثوان .

٣ - أخرج الزفير ببطء جداً محتفظاً بالصدر في وضعه السليم . ثم اضغط جدار البطن قليلاً للداخل برفق ثم ارفعه لأعلى ببطء حتى تفرغ كل الهواء من صدرك . ثم أرخ جدار المعدة والصدر ثوانى قليلة . أجدب الهواء في شهيق ثان جديد . وهكذا مع التمرين ستعرف كيف تحرك كل جزء براحة وسهولة . وبطريقة « أتوه تيكية » .

بهذه الوسيلة ستتحرك كل عضلة في صدرك وكل ضلع . وتتسع كل حويصلة في رئتيك . وكل شعبة . وبالتمرين سوف يتسع صدرك من جميع الجهات . لأنك تستغل كل جزء فيه وكل خلية . هذا التمرين يجمع بين التنفس العلوي للصدر والتنفس الأوسط والأسفل .

ومن المستحسن أداء هذا التمرين أمام مرآة كبيرة ترى فيها حركات صدرك وبطنك . ويمكنك أن تحس ذلك بيديك لترى كيف يتسع الصدر ويتحرك حتى يبلغ النهاية .

ويحسن أيضاً في نهاية الشهيق أن ترفع قليلاً عظمى الرقوة برفع الأكتاف قليلاً ، حتى تسمح بدخول الهواء في المناطق الصغيرة والحويصلات

العليا والشعب وخاصة اليمنى حيث يغلب ركود بعض المكروبات الصدرية فيها وخاصة مكروب السل .

قد تصادفك بعض المتاعب في أول الأمر . وإذا زاد عدد المرات قد يحدث لك شعور بالإغماء أو الغثيان وقد لا تتحكم في عضلات البطن أو الرقوة . ولكن مع الملاحظة السليمة والتأني ستعرف حتماً كيف تنفس وإن عجزت فأمامك كثير من التمرينات ، وإلا فقد إلى طريقتك في التنفس حتى تجد من يعلمك الطريقة الصحيحة ، أو اتصل بنا تلفونياً ونحن على استعداد لتدريبك .

لبعض الجراثيم . وبخاصة جرثومة السل الرئوي التي سريعا ما تصنع لها كهفاً تقيم فيه .

والوسيلة الوحيدة للمحافظة على صحتنا هي استعمال الرئة استعمالاً تاماً بحرك كل جزء فيها وملاً كل حويصة بالهواء .

وإذا ولد الإنسان ضيق الصدر ضعيف البنية . كان حتماً عليه أن يحاول يومياً أن يملأ صدره بالهواء بطريقة «اليوجا» . ويحفظ بالهواء بعض الوقت في صدره . فيتسع حجمه مع الوقت والتمرين . فينعم بالحياة السعيدة والحيوية الدافقة .

وعند شعورنا بأي وعكة من نزلات البرد . يجب أن نبدأ التنفس العميق بهدوء ، حتى نقاومه وتنشط صحتنا . وإذا انتابتك رعشة بسبب برودة الجو فتتنفس بقوة وفق التمرينات التي سيرد ذكرها حتى يدفأ جسمك تماماً وتشعر بالحرارة تدب فيك . وكثيراً ما شفيت أمراض البرد . عند أول ظهورها بعدة تنفسات قوية طوال اليوم مع الصيام كما سبق ذكره في كتاب «اليوجا والشباب الدائم» .

إن الدماء في جسم الإنسان تتبع وتفقد حيويتها إذا لم تتنفس جيداً . وعلى العكس فإن الدماء تغزر وتزداد حيويتها . ونضارتها ، ويكون لونها قانياً جميلاً بممارسة التنفس العميق المستمر الهادئ ، كما أن الغذاء يحتاج للأوكسجين اللازم للمساهمة والمساعدة على الهضم ، فتحمل الدماء هذا الغذاء ، أولاً بأول إلى جميع الخلايا فتغذيها وتملؤها بالحيوية .

الفصل السادس

التأثير الفسيولوجي للتنفس الكامل

لو أخذنا في سرد الإحصائيات والبيانات عن فوائد التنفس العميق لما فرغنا من كتابة هذا الكتاب الصغير . وستجد في التمرينات القادمة بعض هذه الفوائد .

إن ممارسة التنفس العميق الكامل بطريقة «اليوجا» ، تعطى لمن يمارسه صحة تامة كاملة . لا تشوبها شائبة ، وفي نفس الوقت يكسب الجسم مناعة تامة ضد كثير من الأمراض وبخاصة الأمراض الصدرية والنزلات الشعبية ونزلات البرد ، والربو ، وغيرها من أمراض ضعف البنية وفقدان الشهية وسوء الهضم ، واصفرار الجلد ، وضعف الحيوية ، والضغط ، وأمراض القلب ، وأمراض الكبد ، والصداع ، والإمساك إلخ . . .

ومن الواضح أن الضعف العام وفقدان الحيوية هي نتيجة لعدم القدرة على التنفس بطريقة سليمة . أو التنفس بطريقة الخطأ أو في مكان لا تتوفر فيه الشروط الصحية ، الأمر الذي يجعل الجسم غير قادر على مقاومة الأمراض فهاجمه جراثيمها وتكسب المعركة .

كما أن التنفس بالطريق الخطأ يجعل الجزء العلوي من الرئة مرتعاً

وكلنا يعلم أن قلة الأوكسجين ، يسم الدماء نتيجة لعدم نقاوتها وتراكم مخلفات الخلايا المريضة الغير المحددة ، وأن جميع أجهزة الجسم الداخلية ، تحتاج إلى كميات غزيرة من الدماء ، وبالاختصار ، فإن الجسم لا يتنظم من الناحية الفسيولوجية ، إلا إذا تنفسنا تنفساً منتظماً عميقاً .

فجميع أجهزة الهضم ، تتأثر بنقص الأوكسجين ، كما أن الطعام نفسه ، يجب أن يختلط بالأوكسجين ويتفاعل معه ويمتصه ، حتى يسهل هضمه وتوزيعه ، أما إذا كان الطعام غير مؤكسد أو غير مهضوم تماماً ، فإن الجسم يتأثر ، لأن الخلايا لا تحصل على نصيبها من الغذاء الكامل ، وبالتالي يفقد الإنسان شهيته للطعام ، وتقل حيوية الجسم ، ويضعف ويمرض ، وكل هذا نتيجة للتنفس الخاطئ .

وحتى الجهاز العصبى ، يتأثر من ضعف التنفس وقلة الأوكسجين ، وبخاصة المخ الذى يوجه وينظم ويعمل ، ويليه الحبل الشوكى ، فالمراكز العصبية وخلاياها جميعاً ، التى تهبط قدراتها وتتأثر إذا كان التنفس ضعيفاً ، وقد عرفنا علاقة التنفس بالبرانا ، وعلاقة الأوكسجين بالغذاء ، كما أن البرانا تحفظ سيالا كهربائياً دائم الاستعداد للعمل السريع فى الوقت المناسب .

ولو أن حركات الأعصاب تبدو أنها ميكانيكية ، إلا أنها حركات

كهربية ، أو بمعنى أصح إلكترونية . لأن كل خلية عصبية فى الجسم تتكون من ذرة لها مركز يدور حوله أيونات وإلكترونات . إن لتجديد الحيوية للمراكز الأساسية فى الجسم تأثيراً عاماً على الجسم كله ونشاطه ، وعلى العكس إذا كانت المراكز الحساسة فى الجسم ضعيفة بسبب قلة تشبعها « بالبرانا » والأوكسجين اللازم لها فإن الجسم يظهر عليه الإعياء ، نتيجة لإنهاك الأعصاب السمباثاوية ومراكزها .

إن التنفس العميق الكامل بطريقة اليوجا ، يعطى توقيتاً كاملاً للقلب مع الرقة ، وهذا يؤدي بالتالى إلى الانسجام التام ، مع التوقيت الزمنى . للذبذبات الأثيرية الدائمة العمل ، فى هذا المحيط الأرضى . وعند ذلك تقوى هذه المراكز بالجسم ، وتزداد حيويتها ، نتيجة لانعكاس هذه القوى عليها . فينعم الجسم الإنسانى بالهدوء العقلى والعصبى ، مع زيادة القوة الدافعة . وإذا كانت هذه القوة الدافعة تظهر فى ازدياد النشاط الجنسى ، إلا أن اليوجى الأصيل لا ينظر إلى هذه الغرائز الدنيا أو السفلى ، ولا يهتم بها ، لأنه يترفع دائماً عن مثل هذه الغرائز ، ويسمو بأفكاره بعيداً عنها ولا يكون عبداً لها . واليوجى الأصيل يقول إن الإنسان السامى فى تفكيره ، لديه من قوة الإرادة ما يكبح جماح الغريزة الجنسية ، ويستغلها فى زيادة حيوية الجسم والعقل ونشاطهما ، والعمل فى خدمة البشرية ، أو خدمة أبنائه ، وغيرهم من المحتاجين للخدمات الاجتماعية . فى هذا العصر الذى طفت فيه الأطماع والأحقاد وضعفت الأخلاق ،

وطغت المادة فأودت بالقيم الروحية والأخلاق .

وإذا تكلمنا في هذا المجال الجنسي فإننا نقول إن التنفس العميق بطريقة «اليوجا» ، يكسب الغدد عموماً ومنها الغدد الجنسية نشاطاً وحيوية دافقين يلاحظهما الشخص بعد التمرين ، وبخاصة التمرين الذي سيرد ذكره في هذا الكتاب وبهذا الخصوص ، فيكتنز الإنسان كمية وافرة من هذه القوة في جسمه يستعملها وقت الحاجة . إن الإنسان الضعيف الحيوية سيلحظ ازدياداً في حيويته الجنسية . وقوة تدب في جسده بعد ممارسته لتمرينات التنفس ، وأن الشخص الذي يشعر بالانقباض ، والضيق والتبرم بالحياة . سوف يجد الانشراح والفرح وحب الحياة يداعب أفكاره . كلما مارس التنفس العميق . وخلق حول نفسه هالة من السعادة وابتسم للحياة . وهذه رغبة الطبيعة المحيطة بنا . لبقاء الجنس البشري واستمرار الحياة على سطح هذه الأرض ، فكلما انسجمنا معها بوسائل التنفس العميق . كلما منحتنا الحياة والحيوية . وبخاصة الغدد التي تعمل على بقاء الجنس واستمراره ، وإن فقدان الحيوية يؤدي إلى حالات الانقباض والتبرم بالحياة والضيق . والمسألة تبادلية . إذا تحسنت أحوالنا الصحية تحسنت أحوالنا النفسية . والعكس بالعكس .

إن المثل الأعلى لليوجا هو أن تخلق جيلاً من الأصحاء الأقوياء تحت سيطرة الإرادة المبنية على المثل العليا في الحياة الاجتماعية والقيم الروحية الحقة .

هنا نعود نتكلم عن حركة التنفس العميق الميكانيكية : إن الحجاب الحاجز وهو جزء هام من أجزاء الجهاز التنفسي يتحرك أثناء التنفس العميق في حركة علوية وسفلية ، ففي الشهيق يضغط الحجاب الحاجز على الكبد ضغطاً ليناً . ثم يضغط على المعدة . وأجزاء أخرى من الأحشاء والغدد والأعضاء الداخلية للتجويف البطني . وبذلك يحدث تدليلاً خفيفاً ينشط هذه الأعضاء . فتتمركز إفرازاتها بحالة جيدة . مما يساعد الجهاز الهضمي على عمله . وبما ينشط سريان الدورة الدموية في هذه الأعضاء الداخلية . ويسمح لها بوافر من الغذاء .

إن الدول الغربية . تهتم برعاية الشباب من الناحيتين الصحية والرياضية . ويجب أن نضع في الاعتبار ، تقوية الأعضاء الداخلية للجسم . قبل أن ننظر إلى العضلات والهيكل الخارجي . وقد بدأت هذه الدول في توجيه النظر إلى التنفس العميق وهو الأمر الطبيعي ، لزيادة النشاط ووفرة الحيوية . وقد درس الأطباء تأثير الحجاب الحاجز على الأعضاء الداخلية حيث يدفع إليها وافرأ من الدماء ويدلكها فيطرد الفاسد من الدماء والخلايا الغير الحية .

والتنفس العميق في هذه الحالة ، يشفي أمراض الكبد والبنكرياس والطحال وكسل المعدة والأمعاء . وفوق ذلك ينظم حموضة المعدة وإفرازاتها .

وفي ختام هذا الفصل أحب أن أوضح ، أن الناس تبحث دائماً عن

الصحة في الدواء ، أو في التمرينات الرياضية العنيفة المهلكة للجسم وطاقته ، ولو فكروا قليلاً ، لوجدوا أن الحيوية والصحة ، أقرب إليهم من أنوفهم ، تطرق أبوابهم وهم عنها لاهون ، أو ساهون ، أو غافلون ، ولو نظروا إلى أنوفهم لوجدوا حجر الزاوية ، في بناء صحتهم وحيويتهم في هذا الأثر ، في هذا الهواء المشحون « بالبرانا » ، والداخل من فتحات الأنف ، فليهل كل منا ، ويملاً رئتيه ، وينعم بما أحاطه به الخالق من نعم تغمر حياته بالحيوية والسعادة دون مقابل .

الفصل السابع

تمرينات اليوجا الأساسية في التنفس

سنشرح في هذا الفصل ثلاثة تمرينات أساسية معروفة عند كل يوجي .

التمرين الأول : هو تمرين النفاثة الصدرية ، الذي يظهر قوة احتمال الرئة وقوة دفعها للهواء . ويمارس كل يوجي أصيل ، هذا التمرين عقب كل مجموعة تمرينات يقوم بها ، سواء تمرينات التنفس ، أو تمرينات اليوجا الرياضية . وستتبع نفس الطريقة في كتابنا هذا . كما سنشرح تمريناً هاماً يقوم اليوجي بعمله عندما يرغب في إنعاش أعصابه ، أو إعطائها مزيداً من الحيوية والنشاط . وقد توارث اليوجيون عمل هذه التمرينات منذ أجيال بعيدة ، وتعلمها الكثيرون من الراغبين في هذه التمرينات من أبناء الشعوب الغربية ، وأصبحت عادة شخصية لكل منهم .

كما سنشرح أيضاً ، تمرينات هامة لتقوية الصوت والأحبال الصوتية وإكسابها رنيناً جذاباً قوياً ، وننصح لكل خطيب ، أو محدث ، أو مغن أن يمارسها يومياً ، حتى يحسن رنين صوته ويكسب الخنجرة والأحبال الصوتية قوة وحيوية وتأثيراً .

وإذا كانت اليوجا لا تحوى إلا على هذه التمرينات الثلاثة فيكفيها
فحراً . أنها أخرجت من شباب الهند أرخم وأعذب الأصوات . وأمتع
الأغاني ، التي انتشرت في الآفاق الشرقية والغربية . وها هي التمرينات
هدية بين يديك ، فقم بالتدريب . . .

تمرين النظافة الرئوية :

هذا التمرين يقوم به اليوجي . عقب السفر الطويل ، أو الإجهاد
العنيف . أو لعب كرة القدم . أو التعرض للأماكن التي يكثر فيها
الغبار والأتربة ، أو الأماكن الكثيرة الزحام . أو كلما شعر أنه في
حاجة ماسة إلى تنقية رئتيه .

١ - قف معتدلاً أو اجلس جلسة مريحة .

٢ - خذ تنفساً عميقاً بالوصف السابق شرحه للنفس العميق الكامل .

٣ - احتفظ بالهواء داخل صدرك بضع ثوان .

٤ - ضم شفتيك بضغط خفيف كأنك ستقوم بالصفير . ولكن لا تنفخ
أوداجك للخارج ، حتى لا تتعب شفتيك أثناء التمرين .

٥ - أخرج جزءاً من الهواء من بين شفتيك المضغوطتين بقوة . كأنك
تنفخ في شمعة لإطفائها بقوة .

٦ - توقف قليلاً وأنت محتفظ بالهواء . ثم انفخ نفخة أخرى وهكذا . . .

٧ - توقف ثانية واحتفظ بالهواء . ثم انفخ مرة أخرى وهكذا كرر العمل
عدة نفخات حتى تفرغ كل الهواء من رئتيك تماماً .

وفضلاً عما تقدم فإن هذا التمرين ينعش الرئة بعد الإجهاد ، وينقى
الشعب من كل ما يكون قد تعلق بها . وينظف الحويصلات الهوائية
ويقويها . ويحدد خلايا الرئة ، ويعطى كل الجهاز التنفسي ، قوة وحيوية
هو معروف لدى الخطباء والمغنين في الهند بأنه المندش والمقوى والمنظف
وللرئة . وأنه البلسم الشافي والمهدئ بعد كل مجهود غنائى . أو مجهود رؤى .
يجب ممارسة هذا التمرين عدة مرات في اليوم . حتى يصبح عادة
وبخاصة عقب كل مجموعة تمرينات تقوم بها ، أو كلما احتاج الأمر .

تمرين لتقوية الأعصاب :

هذا التمرين معروف لدى اليوجيين بأنه من أهم وأقوى التمرينات لإعادة
نشاط الأعصاب وغمرها بالحيوية والقوة ، وزيادة قدراتها . وإنعاشها ،
ولإزالة ضعف أعصاب اليدين وارتعاشهما ، وحفظ الأعصاب في حالة
سليمة أطول عمر ممكن . وهو يؤثر على عدد كبير من المراكز العصبية
في الجسم فيكسيها . صحة وحيوية ويسرى تأثيره في الأعصاب من اليدين
حتى أخمص القدمين .

١ - قف وقفة عسكرية . رافع الرأس بارز الصدر (شكل ٢ - ١)

- ٢ - خذ شهيقاً عميقاً كاملاً . واحتفظ بالهواء في صدرك .
 - ٣ - امدد ذراعيك وهما مستقيمتان أمام جسمك . بحيث تكونان مسترختين وغير مشدودتين . وفيهما من القوة ما يكفي فقط لتشبيهما في وضعهما أمامك .
 - ٤ - اسحب يديك متمهلاً في اتجاه كتفيك . وبالتدريج اضغط العضلات، واشحن الأعصاب بقوة في أثناء هذا الجذب . حتى إذا وصلت اليدان للكتفين تكون الأصابع ضاغطة تماماً وبقوة على الكتفين . ويكون المعصمان في حالة ثنى في اتجاه الكتفين حتى تشعر بأن قوة هائلة في ذراعيك ويديك .
 - ٥ - أبق عضلاتك كلها كما هي . ولكن أرخ المعصمين حتى تسقط اليدان للخلف من المعصمين .
 - ٦ - ثم اجذب اليدين بقوة وضغط للداخل وبسرعة . وكرر هذا العمل عدة مرات .
 - ٧ - أخرج الهواء في زفير قوى من الفم .
 - ٨ - بعد عمل هذا التمرين قم بعمل تمرين تنظيف الرئة السابق .
- إن الحيوية والنشاط والقوة التي مستكسبها الأعصاب في هذا التمرين تتوقف على قوة ضغط العضلات والأعصاب . وتتوقف أيضاً على حركة ضغط الرسغين الأخيرة للداخل والخارج عدة مرات مع احتفاظ الرئتين



(شكل ٢ - ١)

بكمية وافرة من الهواء طوال عمل التمرين . هذا التمرين يوصف بأنه أحد قلاذات اليوجا للصحة العالمية

ويمكن إعادة التمرين بشكل مغاير إذا غيرت وضع اليدين بحيث تكونان في جانبي الجسم واضغطهما عند الكتفين من الخواشب .

تمرين لتقوية الصوت :

هذا التمرين موصوف لدى اليوجيين بأنه أحسن تمرين لتقوية الأحبال الصوتية وتحسين الصوت ، وكل من عاشر يوجياً شهد له بقوة الصوت ووضوحه ، وقوة رثيته ومرونتهما .

كل من أراد تحسين صوته ، وصيانيته وتهذيبه فليمارس هذا التمرين ، عدة مرات يومياً ، ومع مرور الوقت سيشعر بالتحسن ، وسيجد في صوته رنيناً وحلاوة وقوة إيقاع ، على أن هذا التمرين ذو فائدة كبيرة لكل من يشتغل بالفن الموسيقي أو الغنائى أو الخطابى .

١ - خذ شهيقاً عميقاً بطيئاً مستمراً من الأنف ، استغرق أطول وقت ممكن في الشهيق .

٢ - احتفظ بالهواء داخل رثيتك بعض الوقت .

٣ - أخرج الهواء بقوة دفعة واحدة من الفم ، مع ملاحظة أن تفتح الفم فتحة كبيرة وتستسمع صوتاً قوياً نتيجة لقوة دفع الهواء .

٤ - استرخ قليلاً ثم قم بعمل تمرين نظافة الرئة السابق شرحه .

ودون أن نتعمق في نظريات اليوجا التى تتكلم عن الأصوات وأنواعها ، نوجه النظر إلى أن حلاوة الصوت وقوته ، ليست نتيجة لقوة الصدر وعضلاته ، ولكنها نتيجة لقوة الأحبال الصوتية وقوة الحنجرة . وبعض العضلات السطحية في داخل الحلق . ومما يثبت هذه النظرية أن بعض ذوى العضلات الصدرية قد تصدر عنهم أصوات ضعيفة ، وأن الكثيرين من ذوى الألحان الجميلة والأصوات الشجية صغير و الصدر ، كما أن رسم الشفاه وزوايا الفم لها تأثير كبير في تغير نغمة الصوت ، وهذا مما يثبت أن المران يحسن الأصوات نتيجة استمرار تحريك الشفاه وفتح الفم في أوضاع النغم المختلفة ، وجرب هذا في نفسك عندما تبدأ في الصغير ، قد لا يساعدك فمك على الصغير الجيد ولكن مع التكرار سيجحسن صغيرك .

التمرينات السبعة لزيادة اتساع الصدر :

هذه التمرينات هي المفضلة عند اليوجيين لزيادة سعة الصدر وتقوية الرئة وعضلاتها ، وحبوصلاتها الهوائية وتبدو هذه التمرينات بسيطة وسهلة ، ولكن تأثيرها مؤكد فلا تهملها ، فهي خلاصة تجارب أجيال عديدة ، كما أنها بعيدة كل البعد عن التمرينات المعقدة التى قد يعشقها الناس حباً في مظهرها ، ويمكنك ممارسة هذه التمرينات دون أى خوف أو ضرر .

التمرين الأول

ضغط الهواء في الرئة :

هذا تمرين هام ومفيد لتقوية عضلات الرئة كما أنه يساعد على اتساعها وزيادة حجم الصدر بصفة عامة .

لقد ثبت لليوجيين بالتجربة أن حفظ الهواء في الحويصلات الهوائية داخل الرئة فضلاً عن أنه يقوى هذه الأجهزة - فإنه يحسن حالة الهضم ، بسبب تنشيطه للأعضاء المساعدة في عمليات الهضم والتغذية كما أنه يقوى الأعصاب ، وينتج الدورة الدموية .

ذلك لأن الهواء المحجوز يعطي فرصة أطول للدماء حتى تتأكسد ، وللغذاء حتى يتحول إلى مادة كيميائية مناسبة للاختلاط بالدماء ، والهواء المحجوز يعطي فرصة أطول لسحب المخلفات الغير المرغوب فيها وطردها ، كما أن الهواء الخارج من الرئة بعد عملية الحجز يكون محملاً بالكثير من الماء وثاني أكسيد الكربون ، وبذلك تنظف الرئتان .

وينصح اليوجيون بالإكثار من هذا التمرين للأشخاص الذين يشكون من سوء الهضم وارتباك المعدة وكسل الكبد ، وعدم انتظام الدورة الدموية ، كما أنه يظهر رائحة التنفس الكريهة ، التي غالباً ما تكون نتيجة لسوء

الهضم أو سوء استعمال الرئة . وننصح بالاهتمام بهذا التمرين لفوائده العظيمة .

١ - قف معتدلاً القائمة منشرح الصدر .

٢ - خذ تنفساً عميقاً كاملاً بطريقة اليوجا .

٣ - احجز الهواء داخل الرئة بقدر ما تستطيع دون أن تصل إلى حد المضايقة .

٤ - أخرج الهواء بقوة من الفم .

٥ - مارس تمرين نظافة الرئة السابق شرحه .

ملاحظة أنك في أول الأمر لن تحجز الهواء وقتاً طويلاً ، ولكن مع التمرين المستمر ستتمكن من زيادة الوقت حتى تصل إلى دقيقة بدون مجهود ، وسيصل البعض إلى أكثر من ذلك .

يمكنك استخدام ساعة حتى تعرف مقدار التحسن والتقدم في التمرين .

التمرين الثاني

لزيادة قوة احتمال الحويصلات الرئوية :

القصده من هذا التمرين هو زيادة احتمال الحويصلات الرئوية ،

والعمل على اتساعها ، ويجب عدم تكراره في اليوم الواحد ، وقد يشعر البعض أثناء عمل هذا التمرين بثقل في الرأس أو غثيان بسيط ولكن هذا سيحدث في أول التمرين فقط ، ومع الاعتياد لن يحصل شيء من هذا . وإذا حدث لك هذا أيها القارئ ، فإليك إلا أن تسير في مكانك بضع خطوات ، وتتحرك قليلاً وتمتنع عن عمله مؤقتاً ، حتى تشر بالتحسن .

١ - قف وقفة عسكرية ويداك بجوارك .

٢ - خذ شهيقاً بطيئاً جداً ومستمرّاً حتى يمتلئ صدرك بالهواء .

٣ - في أثناء الشهيق اضرب القفص الصدري بأطراف أصابعك ضرباً ليناً هيناً في أماكن مختلفة ومستمرة على كل القفص كما يفعل الطبيب .

٤ - عندما يمتلئ صدرك بالهواء ، احتجز الهواء ، ومر برأحتي يديك على صدرك من جميع الجهات ، مدلكاً الصدر دلكاً خفيفاً ليناً ثم أخرج الهواء ببطء .

٥ - قم بعمل تمرين نظافة الصدر السابق شرحه .

هذا التمرين فضلاً عما ذكرناه فهو مفيد للجسم بسبب تنشيطه للدورة الدموية ، والحوصلات الهوائية الراكدة لتعمل من جديد وبخاصة الأشخاص الذين كانوا يتنفسون تنفساً ضعيفاً مريضاً ، أو قليلي الحيوية ضعيفي البنية . زاول هذا التمرين بحكمة وتعقل وستصل إلى نتائج باهرة في زيادة حيويته .

التمرين الثالث

تقوية أضلاع الصدر :

سبق أن شرحنا أن الأضلاع مرتبطة بالعمود الفقري وبعضمة القص بغضاريف تسمح لها بالحركة في حدود معينة . ففي حالة التنفس العادية تلعب الأوضاع دوراً هاماً في تحديد سعة الصدر ، لذا يلزم الاهتمام بها حتى نرفع قدراتها في الحركة بالتمرين المستمر ، ذلك أن الجلوس في المكاتب وعلى الأرائك ، والوقوف بوسيلة غير صحيحة يفقدها مرونتها ويجعلها متيبسة نوعاً .

وهذا التمرين يرفع قدراتها ويعطيها الحيوية والمرونة اللازمة .

١ - قف وقفة عسكرية وابرز صدرك .

٢ - ضع يديك حول جانبي الصدر بحيث تكون الأصابع للأمام والإبهام لأعلى واحتضن برقة أضلاعك .

٣ - خذ شهيقاً عميقاً كاملاً .

٤ - احتجز الهواء بعض الوقت في رثيتك .

٥ - قم بعمل زفير بطيء ، وفي نفس الوقت اضغط برفق على جانبي الصدر حتى تشعر بخروج الهواء من رثيتك مع الاحتباس في عدم الضغط بقوة حتى لا تضر أضلاعك .

٦ - احترس حتى لا تجهده صدرك في هذا التمرين .

٧ - مارس تمرين التنظيف الصدري .

التمرين الرابع

لتوسيع الصدر :

إن جلوس الإنسان طوال حياته منحنيًا على مكتبه ، منذ الطفولة ، في مدرسته ، ثم في عمله ، تجعل صدره ضعيفاً خرجاً ، وهذا التمرين يزيد اتساع الصدر ، حتى يحصل الإنسان على كمية أوفر من الهواء والبرانا التي تزيد في حيويته .

١ - قف منتصباً تماماً وصدرك مشرّح .

٢ - وأنهل من الهواء شهيقاً كاملاً وعميقاً .

٣ - استبق الهواء في صدرك قليلاً .

٤ - ثم ارفع ساعديك أمام جسمك في مستوى الكتف وضم الرسغين إلى الكتف بجوار العنق .

٥ - ادفع الساعدين في حركة قوية إلى الجانبين ، حتى تشعر أن ساعديك في الجانبين وخلف الصدر قليلاً ، وما زالاً في مستوى

الصدر (شكل ٢ ب) .

٦ - كرر تحريك الساعدين من الوضع ٤ إلى الوضع ٥ عدة مرات .



(شكل ٢ - ب)

- ٧ - اطرء الهواء فى زفير قوى من فلك ، ثم اخفض ساعدك وكرر هـ
 ٨ - قم بعمل تمرين التنظيف .
 ٩ - كن معتدلاً فى تمرينك ، حتى لا ترهق صدرك .

التمرين الخامس

التنفس أثناء السير :

- إذا كنت تسير فى حديقة غناء أو مكان خلوى أو بجوار الشاطئ أو تمارس رياضة السير ، فقم بعمل الآتى :
- ١ - اعتدل فى السير وارفع رأسك ، بحيث تضغط الذقن قليلاً جداً للداخل بين الأكتاف .
- ٢ - خذ تنفساً عميقاً وأنت تعد عقلياً ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ بحيث يكون كل عدد مع كل خطوة أثناء السير ، حتى العدد ثمانية ، وإذا لم تتمكن فى أول الأمر من العد حتى العدد ثمانية فقف عند العدد المريح لك ثم زد العدد مع التمرين اليومى .
- ٣ - اطرء الزفير من الأنف بنفس العدد وبنفس الوسيلة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ .
- ٤ - استمر فى السير بشكل طبيعى حتى تتم العد إلى ثمانية ، كل عدد مع كل خطوة حتى يستريح صدرك .

- ٥ - كرر هذا التمرين أثناء السير عدة مرات حتى تشعر بالاكتهاء .
 ٦ - استرح بعض الوقت .
 ٧ - كرر هذا التمرين بضع مرات فى اليوم كلما سمحت لك الظروف ، واستشعر السعادة والسرور أثناء السير .

بعض الوجيهين يمارسون هذا التمرين كما ذكرناه ، والبعض الآخر يجعل فاصلاً بين كل « ثمانية » فى الشيق وأخرى فى الزفير بأن يحجز الهواء فى صدره لمدة أربع خطوات ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، فقط ، ويستمر على ذلك طوال التمرين : ٨ - ٤ - ٨ - ٤
 لك الخيار فى العدد الذى تترتاح إليه ، وكذلك فى مقدار حجز الهواء حسب سعة صدرك وراحتك .

هذا التمرين يعلمك التركيز ويزيل من نفسك أى شعور بالضيق أو القلق ، ويساعدك على الهضم ، ويفتح شهيتك للطعام ، ويجدد نشاطك ، ويساعدك على النوم الهادئ .

التمرين السادس

تمرين الصباح :

- ١ - قف منتصب القامة ، فى وقفة عسكرية ، وصدرك بارز للأمام ، ورأسك مرتفع وعينك تنظران أمامك وكفك للخلف ، وركبتك مشدودتان ، وساعدك إلى جانبيك .

٢ - ارفع جسمك ببطء لأعلى حتى تقف على أصابع القدمين ، وأثناء ذلك خذ تنفساً بطنياً ولكن بعمق .

٣ - احتفظ بالتنفس داخل صدرك بضع ثوان ، مع الاستمرار في الوقوف على الأصابع .

٤ - عد ببطء إلى وقفتك الأولى ، وفي نفس الوقت أطردها الهواء المحجوز في صدرك ، من فتحة الأنف .

٥ - مارس تمرين نظافة الصدر مرة واحدة .

٦ - كرر التمرين بضع مرات ثم اختمه بتمرين نظافة الصدر مرة واحدة .

التمرين السابع

١ - قف نفس الوقفة في التمرين السابق .

٢ - بدلا من رفع الجسم أثناء التنفس كما في التمرين السابق بحيث تقف على أصابع قدميك ، غير في هذا التمرين بحيث تقف على أصابع القدم اليمنى فقط ، مستنداً بخفة على القدم الأخرى .

٣ - أخفض جسمك واطردها الهواء من الأنف .

٤ - كرر نفس التمرين مع تغير الرجل بحيث يكون الوقوف مرة على أصابع القدم اليمنى ، ومرة على أصابع القدم اليسرى .

٥ - قم بعمل تمرين تنظيف الصدر عقب كل مجموعة .

التمرين الثامن

تنشيط الدورة الدموية :

١ - قف معتدلاً ، وصدرك بارز ، وامسك بعصاً طويلة بين يديك

٢ - خذ شهيقاً عميقاً كاملاً واحتفظ به .

٣ - انحن للأمام بخفة بقدر ما تتمكن واضغط بيديك بقوة على العصا .

٤ - اشترك بكل قواك في استمرار الضغط ، مع الاحتفاظ بالهواء دون مضايقة .

٥ - اترك العصا ، وعد منتصباً واقفاً .

٦ - اترك الهواء يخرج في زفير بطيء .

٧ - كرر ذلك سبع مرات (شكل ٣) .

٨ - قم بعمل تمرين تنظيف الرئة .

يمكنك عمل هذا التمرين بدون استخدام العصا ، وذلك باستخدام الضغط بيديك فقط كأنك تمسك العصا ، استخدم إرادتك بإحداث ضغط في العضلات والأعصاب .

هذا التمرين يفضل له اليوجي دائماً عندما يرغب في تنشيط نفسه وتحريك دورته الدموية وبخاصة إذا كان يعمل عملاً مكتبيّاً وليس لديه الوقت الكافي للسير أو التمرين ، لأن هذا التمرين يدفع بالدماء من الأوردة إلى

القلب ، ومنه إلى الشرايين . ماراً بالرئة لإحداث التغيرات الكيميائية ، والاختلاط بمزيد من الأوكسجين « والبرانا » التي احتجزها الإنسان في الشهيق ..

في أحوال ضعف الدورة الدموية وقلة الدماء بالجسم : لاحظ أن يكون تنفسك بطريقة اليوجا حتى تحصل على أكبر كمية من الهواء وبذلك يزداد النشاط وتقوى الدورة الدموية وتحسن كمية الدماء ، نظراً لاختلاطها بكمية وافرة من الأوكسجين و « البرانا » .

قم بعمل هذا التمرين وأنت في المكتب أو في مكان العمل : في لحظات الفراغ حتى تستعيد نشاطك من جديد كلما أرهقك العمل .

تمارين في التنفس :

يحتوي هذا الفصل على بضعة تمارينات بسيطة من تمارينات التنفس اليوجي ، وكل منها قائم بذاته ، وله فوائد خاصة ، وعلى الراغب في التمرين أن يختار منها ما يناسب ظروفه وحالته الصحية .

وإذا كنا نسمى هذه التمارينات بسيطة ، إلا أن قيمتها حيوية ونافعة جداً ، وهي تعطي الإنسان كمية وافرة من الأوكسجين « والبرانا » التي تكسب الجسم الحيوية ، وتزيد مناعته ، وتقوى الرئتين فاحرص على عملها . وبالإضافة إلى ذلك فهي من تمارينات اليوجا السهلة المفضلة المنعشة .



(شكل ٣)

التمرين الأول :

- ١ - قف منتصباً بارز الصدر وذراعاك بجوارك .
- ٢ - خذ تنفساً عميقاً كاملاً واحتفظ به .
- ٣ - ارفع ذراعيك ببطء حتى تضع راحتيك فوق رأسك بحيث يكون الكوع للخارج وللجانب تماماً .
- ٤ - استمر في هذا الوضع بقدر ما يمكنك ، ثم حرك الكوعين للداخل والخارج عدة مرات كما في (شكل ٢-ب) . مع ملاحظة وضع الأيدي
- ٥ - اخفض يديك ببطء حتى تعود الذراعان بجانب الجسم ، مع طرد الهواء ببطء في نفس الوقت .
- ٦ - قم بعمل تمرين التنظيف الصدري .

التمرين الثاني :

- ١ - قف معتدلاً . صدرك بارز ، وافرغ ذراعيك أمامك .
- ٢ - خذ شهيقاً عميقاً واستبقه في صدرك .
- ٣ - حرك ذراعيك للخلف بقدر ما تستطيع ثم الأمام عدة مرات كأنك تشد جهاز (الصندو) مع الاحتفاظ بالهواء في صدرك كل الوقت .
- ٤ - اطرء الهواء بقوة من فمك .
- ٥ - مارس تمرين تنظيف الرئة في نهاية التمرين .

التمرين الثالث :

- ١ - قف معتدلاً وصدرك بارز وذراعاك أمامك ممتدتان .
- ٢ - خذ تنفساً عميقاً كاملاً واحتفظ به .
- ٣ - حرك ذراعيك في حركة دائرية للخلف بضع مرات وأنت محتفظ بالهواء .
- ٤ - اطرء الهواء بقوة من الفم .
- ٥ - مارس تمرين التنظيف الصدري .

التمرين الرابع :

- ١ - قف معتدلاً وذراعاك أمامك .
- ٢ - خذ شهيقاً عميقاً كاملاً .
- ٣ - حرك ذراعيك في حركة دائرية ولكن بعكس التمرين السابق أي الدوران للأمام : مع احتفاظك بالهواء في صدرك أيضاً .
- ٤ - أنزل ذراعيك للجانب .
- ٥ - أخرج الهواء بقوة من فمك .
- ٦ - مارس تمرين التنظيف الصدري .

التمرين الخامس :

- ١ - قف معتدلاً وذراعاك أمامك .
- ٢ - خذ شهيقاً عميقاً كاملاً واحتفظ به .
- ٣ - حرك ذراعيك في حركة عكسية بحيث يتجه الذراع اليميني للخلف والذراع اليسرى للأمام ، مع استمرار دوران كل ذراع في اتجاه مخالف للآخر .
- ٤ - أنزل ذراعيك واطرد الهواء بقوة من فمك .
- ٥ - مارس تمرين التنظيف الصدري .

لاحظ أن هذا التمرين يتطلب تركيزاً كبيراً بالنسبة لاختلاف حركة الذراعين ، فحاول أن تفعل ذلك ببطء حتى تتعلم السيطرة على الحركة مع التركيز وتدريب الإرادة للسيطرة على توجيه العقل ، حتى يصدر أوامره للمراكز العصبية المختصة .

التمرين السادس :

- ١ - نم على الأرض بحيث تلامس بطنك الأرض وذراعاك بجوارك والساعدان منحنيان بحيث تكون راحتا اليدين على الأرض بجوار صدرك .
- ٢ - خذ شهيقاً عميقاً واحتفظ به .

- ٣ - استجمع عضلات جسمك وارفع الجسم بيديك وذراعيك حتى تمتد الذراعان تماماً ، بحيث يكون كل الجسم مرتفعاً عن الأرض ومرتكزاً على أصابع الرجلين والكفين .
- ٤ - انخفض جسمك للوضع الأصلي مع الاحتفاظ بالهواء في صدرك .
- ٥ - كرر ذلك عدة مرات وأنت محتفظ بالهواء في صدرك .
- ٦ - اطردها بقوة من فمك ثم استرح وأنت نائم على بطنك فوق الأرض .
- ٧ - مارس تمرين تنظيف الصدر بعد الوقوف .

التمرين السابع :

- ١ - قف معتدلاً مواجهاً حائطاً . ثم ضع يديك ممتدة فوق الحائط أمام صدرك .
- ٢ - خذ نفساً عميقاً كاملاً واحتفظ به .
- ٣ - انخفض صدرك نحو الحائط مرتكزاً على يديك .
- ٤ - أبعد جسمك عن الحائط بضغط الذراعين معتمداً على عضلات الذراعين فقط . مع الاحتفاظ بالهواء في صدرك ، بحيث يكون جسمك منتصباً قطعة واحدة معتدلاً قوياً .
- ٥ - كرر ذلك بقدر ما تسمح به قواك .

٦ - اطرء الهواء بقوة من الفم .

٧ - مارس تمرين التنظيف الصدري .

التمرين الثامن :

١ - قف معتدلاً ويداك في وسطك .

٢ - خذ شهيقاً عميقاً واحتفظ به .

٣ - شد عضلات الأرجل والأفخاذ والوسط ، ثم انحن للأمام ، واطرء الهواء من أنفك ببطء .

٤ - عد إلى وضعك الأول ، ثم خذ شهيقاً عميقاً كاملاً واحتفظ به .

٥ - انحن للخلف ، مع طرد الهواء في زفير بطيء .

٦ - عد للوضع الأول وخذ شهيقاً عميقاً واحتفظ به .

٧ - انحن للجانب الأيمن ، واطرء الهواء ببطء .

٨ - كرر التمرين مع الانجاء للجانب الأيسر .

٩ - مارس تمرين تنظيف الصدر .

التمرين التاسع :

١ - اجلس معتدلاً بحيث يكون العمود الفقري قائماً معتدلاً .

٢ - خذ شهيقاً عميقاً كاملاً ، ولكن على دفعات متقطعة ، كأنك تشم روح النشادر أو الأمونيا ، أو تشم رائحة نفاذة قوية ، واستمر في أخذ الهواء جزءاً جزءاً حتى تشعر بامتلاء الرئة تماماً .

٣ - احتفظ بالهواء بضع ثوان .

٤ - اطرء الهواء في زفير طويل بطيء من الأنف .

٥ - مارس تمرين التنظيف الصدري .

الاهتزازات والتوقيت في التنفس العميق

كل شيء في الوجود له تذبذب خاص ، أى حركة اهتزاز معينة ، وليس معنى الاهتزاز هنا هو اهتزاز البندول مثلاً ولكن المقصود به الحركة ، فالأرض لها حركة خاصة بها نسميها دوران الأرض حول نفسها : والهواء له حركة اهتزاز خاصة به ، بخلافاً لحركات الهواء المعروفة في اتجاه الرياح الشمالية أو الغربية أو غير ذلك ، وهكذا كل شيء في الوجود له ذبذبة خاصة من أصغر ذرة في الوجود إلى أكبر شمس في الكون . وإذا تأملنا في هذا الكون فلن نجد شيئاً واحداً في حالة ثبات تام مهما بدا لأعيننا أنه في حالة ثبات أو راحة تامة .

ولو اختل نظام أى ذرة في الوجود لحدثت كارثة عالمية .

فالوجود دائم الاستمرار ، دائم البقاء على التوالي ، دائم الحركة ، مستمر اللف والدوران والحولان ، « وكل في فلك يسبحون » . إن المادة لا تفنى ، وهى دائمة الوجود برغم تحولها من حالة إلى حالة ، سواء كانت غازية أو صلبة أو سائلة ، أو تتحول إلى طاقة أو قوة أو حرارة أو جهد ، أو غير ذلك من أنواع التغير والتحول ، ولكن الجوهر واحد لا يفنى ولا ينتهى ، وكل ما حدث أن مقدار اهتزازه أو ذبذبته تغيرت فبدا للعين شيء آخر ،

أو عجزت العين بإمكانياتها المحدودة أن تراه ، وبمعنى آخر يقول اليوحيون إن الشيء الذى يبدو للعين أنه اختفى ، فإنه من المؤكد قد خلق خلقاً آخر ، في مجال آخر أو حياة أخرى . ففى نفس اللحظة التى تغير فيها أو اختفى ، تولد مادة جديدة فى نظام جديد ، وبعد أن تستمر فى دورتها ، تتحول مرة أخرى إلى نظام آخر أو حياة أخرى ، أو معنى آخر من معانى الحياة الدائمة المستمرة على التوالي ، وهكذا بغير توقف أو انقطاع أو فناء . لا شيء في الوجود دائم على حال مهما طال الزمن ، وجميع العقائد تقول إن كل شيء متغير الحال ويبقى وجه الله الحق الدائم ، فالدوام لله ، والبقاء للحقيقة العظمى التى لا تتغير .

فالأشكال ما هى إلا مظاهر أو وجوه تأتى وتذهب ، ولكن الحقيقة الكائنة في هذا الوجود ، أو هذه الأشكال ، أو هذه المظاهر ، أو هذه المخلوقات ، أو هذه المواد ، دائمة دواماً أزلياً لا تغير فيها ولا تبدل ولا تحوير أو تحويل .

إن الجسم البشرى يتكون من جزيئات أو ذرات أو خلايا ، لها اهتزازات ثابتة هى التى تعطيها هذا المظهر الكثيف ، ولكن فى الحقيقة أوفى الخفاء تحدث تغيرات دائمة فى كل وقت لهذه الخلايا ، ففى بضعة شهور تحدث تغيرات كاملة للمواد المكونة للجسم سواء كان ذلك فى الأعضاء الداخلية أو الجلد الخارجى — « كلما نضجت جلودهم بدلناهم جلوداً غيرها . . . » وقد أثبت العلم أن الخلية التى تكون فى جسم الإنسان ،

في هذا اليوم لن تكون بعد بضعة شهور ، لأن تغيرات بيولوجية ، وفسيولوجية وكيميائية تعمل كل يوم وتتحول ذرات الجسم بصفة مستمرة دائمة لا تنقطع ولا تقف عند حد .

ومن المسلم به علمياً أن لكل تذبذب أو حركة توقيتاً خاصاً منتظماً . فالتوقيت أمر شامل لكل حركة في الكون . فالكواكب تدور حول نفسها في توقيت محدود ، وتدور حول الشمس في نظام معين ، وتسبح جميعها في الفضاء في اتجاه خاص . ويظهر المد والجزر في البحار والمحيطات في أوقات معينة وينبض قلب الإنسان نبضات مستمرة منتظمة مدى الحياة ، وتسير الدورة الدموية في نظام ثابت واتجاه معين ، ونعود إلى القلب في اتجاه معروف ، وهكذا يعمل كل عضو في جسم الإنسان بنظام ثابت وقانون موحد ، إذا اختل قيد شعرة ، توعلك الجسم واختل نظامه وتوازنه .

وتصدر أشعة الشمس من هذا الحرم العظيم ، بنظام وتوقيت ثابت لا يضل ولا يتغير ، وتصل إلينا كل يوم بنفس النظام الذي بدأت به منذ بدء الخليقة إلى ما شاء الله . . .

وتسقط الأمطار في كل منطقة من الأرض في نظام وتوقيت ، وتفيض الأنهر تبعاً لذلك ، فإذا ما زاد الفيضان عن الحد الطبيعي ظهرت الكوارث في القرى المجاورة للنهر ، وإذا انخفض منسوب النهر كان القحط . وينمو النبات ، ويزداد جسم الإنسان في نموه على مدى الأيام ،

بنظام ثابت وقانون طبيعي ، وإذا اختل هذا القانون ظهر إنسان غير طبيعي في مظهره أو في تصرفاته ، والحياة أماناً معرض كبير . وكل حركة تصدر في الكون سواء كانت طبيعية أو صناعية ، لها سرعة دوران أو حركة ثابتة التوقيت .

وأجسامنا تخضع لقانون الوجود ، كما تخضع له الكواكب في حركتها حول الشمس ، وقد عرف البيوجيون ذلك من قديم الأزمان . فالحلالي البشرية في الجسم تهتز اهتزازاً خاصاً بها ، وتبدل وتتغير في أوقات معينة ، وفي كل حركة من هذه التحركات توقيت خاص بها . فالتوقيت هو أساس النظام في الكون العظيم الاتساع ، الغير المحدود ، اللانهائي .

وإن نظريات اليوجا في التنفس العميق تعتمد على هذا التوقيت ، وأن الجوانب الخفية في قواهم وتصرفاتهم تستمد خفاياها من مبادئ الكون الطبيعية ، التي لا نألمها ولا نعيدها التفاتاً أو تصديقاً ، بل لا نحسبها .

وإن اليوجي يمتص مما يحيط به من العوامل الخفية الطبيعية الكائنة في هذا الأثير ، قوى عارمة مشحونة من مادة « البرانا » ، التي يمتصها بوسائل مختلفة ، ويوجهها إلى وجهات وأماكن تحتاج لمزيد من هذه القوى ، فيحصل على نتائج باهرة ، وسنتكلم عن بعض هذه الوسائل في كتاب « اليوجا علاج طبيعي وطريق إلى الشفاء » .

إن جسم الإنسان الخالي من « البرانا » عبارة عن قطعة من الأرض الجرداء ، التي لا تصل إليها مياه الأمطار أو مياه الأنهار ، فهي جافة

لا نبات فيها ولا حياة . ويحتوى الجسم على صهام أمان لدخول مادة « البرانا » : تماماً كما تفتح فتحة من جانب النهر لتروى الأرض وتزرع فيها ما تشتهى من الطيبات .

وكما يؤثر المد والجزر في الأمواه : فإن جوهر الحياة في هذا الوجود يؤثر في الأجسام ، إذا زادت أو نقصت كميته المتدفقة في هذه الأجسام ، بدليل وجود إنسان ضعيف ، وإنسان قوى ممتلئ بالحياة والنشاط ، ذلك أن الإنسان القوى الممتلئ بالحياة ، يمكنه الانسجام بصفة طبيعية مع ذبذبات الكون دون أن يعلم ذلك ودون أى تدخل منه . ولكن إذا عرفنا كيف ننظم ذرات أجسامنا ونجعلها في انسجام توقيى مع الذبذبات الكونية التي ينبع منها جوهر الحيوية والحياة ، وإذا عرفنا أسرار اكتساب « البرانا » من الأثير ، فإننا نحصل على أكبر كمية من جوهر الحياة والحياة وباقى الصفات المرغوبة التي تنقصنا ، لنحيا حياة متجانسة موفورة السعادة .

والسبب الذي يمنع الإنسان عن الانسجام مع الذبذبات الكونية هو وجود عائق في عقل الإنسان بسبب عقد نفسية أو عصبية ، أو تأثيرات أخرى من نوع الحقد والحسد والغيرة ، وضعف الشخصية وضعف الإيمان ، وغيرها من العوائق . أما الإنسان المتكامل الشخصية فإنه يتمكن من الانسجام مع الكون المحيط به فيحصل على السعادة والقوة والحياة من مصادرها في الكون ، أى من الأم الحنون كما يسميها اليوجى ، ودون ترتيب منه أو وعى .

ومما سبق أن ذكرناه عن الذبذبات الصوتية في كتاب اليوجا والشباب الدائم ، فهمنا أن العزف على الأرغن أو الكمان أو أى آلة موسيقية قوية ، بتوقيت وذبذبات قوية تتردد لوقت طويل مستمر أديكتها لإحداث تلف في حائط أو لوح من الزجاج في مواجهة العزف ، نتيجة للذبذبات التي تهتز وتتصطم بد بصفة مستمرة . كما يحدث هذا أيضاً ، إذا مرت قوة من الجنود ، فوق قنطرة بخطوة ثابتة قوية منتظمة فإنها تؤثر على القنطرة ، لذا يأمر القائد بتغير الخطوة في مثل هذه الأحوال .

من هذا نعرف كيف يختل الجسم في التنفس الغير السليم ، وكيف يؤثر التنفس العميق بطريقة التوقيت على خلايا الجسم وغدده . إن الجسم كله يتأثر بالتوقيت ، وبالذبذبات ، فتتسجم الخلايا والغدد مع خلايا الأعصاب والعقل ، وتكون متوحددة مع الإرادة القوية التي توجه الرثة لعمل حركتها بالتوقيت المطلوب .

إن اليوجى يتحكم بإرادته في عمل التوقيت ، ويتحكم بإرادته في توجيه الدورة الدموية إلى أى مكان بالجسم لمنحه مزيداً من التغذية والأكسجين و « البرانا » ، ويتحكم في توجيه المزيد من التيار العصبي في داخل خلايا الأعصاب ، ثم يدفع بها إلى أى جزء من أجزاء الجسم ، لمنحه مزيداً من القوة والحياة والنشاط .

وبنفس الوسيلة ، يتحكم اليوجى في الحصول على البرانا من الأثير ، ويدنجرها في جسمه ، في الضفيرة الشمسية ، أو في أى مركز عصبي

حسب حاجته ، ثم يدفع بكميات وافرة منها إلى المكان الذي يرغب في تقويته وتنشيطه أو حتى في شفائه .

وهو يستعمل إرادته القوية ، بوسائل معينة ، لكي يوجه قوى خفية يؤثر بها على الآخرين ممن هم أضعف منه ، فيعملوا بروحي من إرادته ، كما أنه يجذب إليه الأشخاص الذين في درجة ذبذبه ، فتجد هناك تفاهماً وصداقة بينهم . . .

إن تبادل الرسائل العقلية : وتبادل الأفكار ، ووسائل العلاج النفسي ، والتنويم المغناطيسي ، وغيرها من العلوم التي ظهرت حديثاً في الغرب ، كانت معروفة لدى اليوجيين منذ آلاف السنين ، وكان اليوجي بعد أن يقوم بالتدريب على التنفس العميق مع التوقيت ، يتعلم هذه الوسائل ويمارسها بسهولة . وإن التنفس العميق يزيد قدرات العقل لعلاج النفس ، ويغطي الجسم بقوة كبيرة من المغناطيسية التي تجعله شخصاً قوياً مؤثراً في الناس .

إن التنفس العميق يزيد القدرات المكتسبة للإنسان مائة ضعف . وأن العقلية المرتبة ترتيباً مغناطيسياً ، بواسطة التنفس الموقوت تشبه « المايسترو » الذي يتحكم في توجيه مجموعة من الموسيقيين ، حتى يحدث الانسجام التام في العزف ، دون إحداث أي تشار في الأصوات الموسيقية ، وهذا ما يحدث للعقل الإنساني المنسجم مع الجسم بواسطة التنفس العميق الموقوت .

والتوقيت في التنفس ، يشبه الانسجام الحادث في خطوة الجنود في طابور طويل ، حيث ينادى المعلم شمال يمين ، شمال يمين : فترى حركة منسجمة جميلة ، وكما ينادى المعلم الرياضي واحد اثنين ، واحد اثنين وهكذا .

على أن اليوجي يقوم بتنظيم التنفس العميق مع توقيت النبض الصادر عن ضربات القلب ، حتى يحدث الانسجام بين ضربات القلب والذبذبات المماثلة لها في الأثر ، فيحدث الانسجام بهذه الوسيلة . ومن المعروف أن ضربات القلب تختلف باختلاف الأفراد ، فلكل شخص توقيت خاص به ، كما أن لكل شخص بصمة يعرف بها ، ولكي تنسجم مع طبيعة الكون : اعرف توقيت نبضك ، بأن تضع الإبهام على الساعد عند الرسغ ، كما يفعل الطبيب ، حتى تشعر بحركة النبض وتعدده « ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ » حتى تحفظ التوقيت المضبوط لقلبك ويصبح راسخاً في عقلك . وقليل من التدريب يوصلك إلى بغيتك .

وعلى المبتدئ في تعلم هذا النوع من التنفس ، أن يجرب مع نفسه العدد المناسب ، وليقل ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، فيعدها عقلياً بالتوقيت الذي حفظه ويقوم بالشهيق والزفير على هذا التوقيت ، وبعد الاستمرار في التدريب يمكن زيادة العدد .

والأساس الذي يعول عليه اليوجي في إحداث التوقيت ، أن يكون

عدد نبضات كل شهيق ، مساوية لعدد نبضات كل زفير ، حسب العدد الذى قام به وحفظه ، على أن يعطى فترة استراحة بين الشهيق والزفير مقدارها نصف هذا العدد ، أى يأخذ شهيقاً مع العدد أربع نبضات ، ثم يحفظ الهواء فى صدره بمقدار نبضتين ثم يطرده فى أربعة ثم يستريح نبضتين ثم يعود لأخذ شهيق جديد وهكذا .
والتمرين التالى فى التنفس العميق بالتوقيت سيعطيك فكرة صحيحة عن تنظيم العملية .

تمرين تنفس مع التوقيت :

١ - اجلس جلسة مريحة ، فى أى وضع تستريح فيه . بحيث يكون ظهرك معتدلاً ، وصدرك بارزاً ، ورقبتك ورأسك معتدلتين فى وضع مستقيم مع العمود الفقرى . والأكتاف للخارج قليلاً ، والساعدان بجوارك والكفان على الركبتين ، فى هذا الوضع ستشعر أن أضلاع الصدر معتمدة على العمود الفقرى ، من ناحية وحرة الحركة من الجهة الأخرى ، وقد رأى اليوجى أن حركة الصدر فقط لا تكفى لعمل تنفس عميق ، فهو يستخدم حركة البطن أيضاً بالضغط للداخل والخارج قليلاً .

٢ - خذ شهيقاً عميقاً كاملاً مع العدد عقاباً ست نبضات .

٣ - احتفظ بالهواء فى صدرك بمقدار ثلاث نبضات بنفس التوقيت .

٤ - اطرء الهواء من الأنف فى زفير بمقدار ست نبضات حتى تفرغ الرئة تماماً .

٥ - عد ثلاث نبضات بين كل شهيق كامل وشهيق آخر جديد .

٦ - كرر بهذا الشكل عدة مرات دون أن تعجز نفسك .

٧ - عندما تنهى من التمرين قم بعمل تمرين تنظيف للصدر واسترح .

بعد التمرين المستمر بضعة أيام ، ستتمكن بعد بضعة أسابيع من الوصول إلى ست عشر « ١٦ نبضة » . وتذكر دائماً أن مقدار العدد فى دخول الهواء يساوى العدد فى الخروج ، وأن حجم الهواء فى الصدر يكون نصف هذا العدد ، كذلك بين كل تنفس وآخر يبقى الصدر فارغاً بمقدار نصف عدد ضربات القلب فى الشهيق .

لا تتعب نفسك بزيادة التمرين اليومى ، أو بمحاولة زيادة العدد بسرعة ، لأن المهم هو التوقيت السليم وليس كثرة العدد . لأن التوقيت مهما كان صغيراً فهو أصلح من توقيت كبير غير منتظم . قم بعمل التمرين على مهل دون تسرع ، حتى تحفظ التوقيت دون عناء ، وحتى تشعر به . كل كيائك ، وستجد أن الأمر أصبح سهلاً ، وبخاصة بعد أن تشعر بالتحسن فى صحتك وحيويتك الأمر الذى سيضئ عليك الهدوء والانشراح ، واليوجا تحتاج إلى الصبر والاعتدال .

أو السراج الذى تشتعل فيه الشعلة المقدسة من نور الله ، وأن القلب هو بيت الرب .

والرجل التقدمى الذى يبلغ مبلغاً كبيراً من الرقى والتمرين ، هو الرجل العارف بواجباته : الحضيف العقل ، المطاع على خفايا الجسم من الخارج والداخل ، المتجاوب مع الروحية ، الذى يقدر اكل شئ قدره وموضعه ، والذى يعيش فى هذا المحيط بتجاوب وفهم وعمق ورضا .

وسنوجه الفكر الآن إلى بعض التمرينات التى يمكن استخدامها استخداماً روحياً أو نفسياً ، أو توجيه الإيحاء الذاتى أثناء عملها ، ومع كل تمرين ستجد شرحاً وافياً ، وليكن فى علم الممارس اكل تمرين منها ، أن يحافظ على دقة التوقيت والهدوء النفسى ، حتى يتمكن من التركيز على الأفكار التى ترسم الرغبات المطلوبة وتعطى النتائج الكاملة .

هذا التوجيه الفكرى يعطى الإرادة الطريق الواضح المحدد الذى يكسب التمرين قوته .

إننا فى هذا الباب ان نشرح شيئاً عن قوة الإرادة ، وقد سبق أن تكلمنا عنها فى كتابنا السابق « اليوجا والشباب الدائم » باختصار واضح ، ووفيناها حقها فى كتاب « اليوجا علاج طبيعى وطريق إلى الشفاء » .

ومع هذا فإن مجرد القيام بعمل هذه التمرينات ، سوف يوجه الفكر إلى معرفة تأثير الأفكار التى تفكر فيها أثناء عمل هذه التمرينات ، وستتذوق هذه المعرفة بعد ممارسة كل تمرين ، فالمثل الهندى يقول « إن الذى يتزوق

الفصل التاسع

نظرية « اليوجا » فى العلاج بالتنفس

بالرغم من أن معظم تمرينات التنفس العميق ، الواردة فى هذا الكتاب تعمل لصيانة الجسم وتقويته من الوجهة الفسيولوجية ، إلا أنها تستخدم أيضاً فى اليوجا كأساس للعلاج الروحى . والعلاج النفسى : ولو قمنا بعمل هذه التمرينات فى الأحوال العادية دون الانتباه للنواحي الروحية أو النفسية ، فإن هذه التمرينات ذات قوة ساحرة فى تغير مجرى حياة الإنسان من الجحيم إلى النعيم ومن المرض إلى الصحة . فما بالك لو استخدمناها روحياً ونفسياً .

و « اليوجا » تعتبر تمرينات التنفس من الأسس الصحيحة السليمة فى إحداث التوافق بين الجسم والعقل ، فإذا كان الجسم سليماً ، سهل على الإنسان القيام بالتمرين الكامل ، الذى يضى على العقل السلام والطمأنينة . وإذا كان العقل فى حالة اتزان ، أمكن به السيطرة على عضلات الجسم وأجزائه الداخلية . هذا إذا فهمنا كيف نستخدم الإيحاء الذاتى والإرادة القوية لإملاء شروطنا . فالعقل السليم فى الجسم السليم ، والعكس بالعكس ، وتقول « اليوجا » إن الجسم هو المعبد الذى تعيش فيه الروح ،

مثقال حبة من خردل ، يعرف عنها ، أكثر ممن رأى حمل فيل من الخردل .

توجيهات عامة

عن العلاج بواسطة التنفس العميق بطريقة اليوجا

إن الدعائم التي يقوم عليها العلاج « اليوجي » بواسطة التنفس العميق ، تتفق كلها في تنظيم التوقيت أثناء التنفس كما جاء شرحه في مناسبات سابقة .

ورغبة في عدم التكرار ، نذكرك أيها القارئ العزيز ، بالابتهاج أثناء التدريب مع التوقيت في الزفير والشهيق ، ودع الشفاء يزرع جذوره عند دخول « البرانا » في الجسم ، مع توجيه الإرادة والرغبة المتأججة في نفسك للحصول على الشفاء .

وبعد ممارسة التمرين بضع مرات ولادة كافية ستجد أنك لست في حاجة إلى إشغال فكرك في التوقيت والعدد ، وعلى سبيل الاحتياط عد في التنفس الأول فقط حتى تستعيد التوقيت الصحيح ، وبذلك يتفرغ العقل لتوجيه الذبذبات المطلوبة المشحونة « بالبرانا » ويساعد الإرادة على توجيه الرغبة المصورة والمشحونة داخل هذه « البرانا » أو « الأشعة الأثيرية » حتى ترسب في المكان المطلوب شفاؤه .

توزيع « البرانا » على الأعصاب :

١ - نم ممدداً فوق أرض الغرفة أو فوق فراش مستو ، مع الاسترخاء التام .

٢ - ضع اليدين بخفة فوق مركز الضفيرة الشمسية أي فوق مكان « فم المعدة » عند مكان انفراج الأضلاع بالصدر .

٣ - تنفس تنفساً هادئاً ، عميقاً ، كاملاً ، مع إحداث التوافق في الزفير والشهيق ، حتى ينتظم التنفس .

٤ - بعد إحداث التوافق في التوقيت ، صمم تصميمياً إرادياً على أن كل شهيق يسحب معه من الأثير ، قوة من « البرانا » أي قوة من جوهر الحياة الدائم في هذا الوجود والذي لا ينضب له معين . هذه القوة الغير المنظورة ، الأثيرية الوجود ، ستدخل إلى جسمك بواسطة شعيرات ومراكز الأعصاب المنتشرة في كل الجسم ، وستشعر بها وكأنها تيار كهربى خفيف جداً يسرى في بدنك ، ثم وجه هذه القوة إلى مركز الضفيرة الشمسية حيث يتم شحنها « بالبرانا » وتخزين كمية وفيرة منها . كما تشحن البطارية من المصدر الكهربائي لإعادة ملئها .

٥ - بعد عمل عدة تنفسات بهذا التفكير ، صمم عند كل شهيق على أن هذه البرانا بعد وصولها إلى مركز الضفيرة الشمسية ، تنتشر في كل أنحاء

الجسم ، ومع الشهيق التالي وجه فكرك مع التصميم الإرادى أن هذه القوة تسرى فعلاً في كل عضو من أعضاء الجسم ، ثم كل جزء وكل عضلة ، ثم كل عصب ، وكل وريد أو شريان ، ثم كل مركز داخلي من أعضاء الجسم كالكلب والبنكرياس وغيرها ، وهكذا حتى تشعر أن كل خلية وكل ذرة في جسمك قد أصابها نصيب من هذه القوة الحيوية الأثيرية المغناطيسية ، ثم مرور الفكر السريع على كل جسمك من أخمص القدم حتى الرأس عدة مرات .

٦ - اشعر شعوراً عميقاً مع التركيز أن هذه القوى الأثيرية تسرى في جسمك لتمنحه القوة والشباب والصحة والحياة وأنها تعيد الحيوية والنشاط لكل خلية عصبية وتشحنها بكمية وافرة من المغناطيسية و « البرانا » جوهر الحياة .

أثناء عمل هذا التمرين حاول أن تخلق في ذهنك صورة لهذه « البرانا » كأنها نهر من الأشعة تتدفق إلى رثيك ، ثم تتحول فوراً إلى الضفيرة الشمسية حيث تمتصها ، وفي أثناء الزفير وجه هذه الأشعة القوية « البرانا » إلى جميع أجزاء الجسم من قمة الرأس إلى أخمص القدم . وليس معنى استخدام التصميم أو الإرادة أنك ترهق فكرك أو إرادتك بعمل مجهود معين ، ولكن بمنتهى البساطة والهدوء وجه فكرك التوجيه السابق ذكره حسبما تريد ، مع خلق الصورة الذهنية السابق وصفها وستجد أن كل شيء يسير بهدوء .

هذا التمرين يعتبر من أحسن التمرينات التي تساعد على إعادة الثقة بالنفس ، وإعادة النشاط للخلايا وبخاصة خلايا الأعصاب حيث يقويها ويهدئها ، وهذا مما يزيد حيوية الجسم بصفة عامة . قم بعمل هذا التمرين بصفة خاصة في الأحوال التي يكون جسمك منهكاً أو في حاجة لإعادة حيويته .

تمرين لإزالة الآلام :

١ - نم فوق الأرض أو اجلس معتدلاً على مقعد مريح ، أيهما تفضل .
٢ - تنفس تنفساً منتظماً .

٣ - فكر في أنك تستخلص مادة « البرانا » مع كل شهيق .

٤ - في أثناء كل زفير وجه « البرانا » عقلياً إلى مكان الألم حتى توجه إليه كمية من الدماء تجدد خلاياه ، وكمية من « البرانا » تنشط مراكزه العصبية ، وتحدث تياراً كهربائياً مستمراً في العصب الواصل إلى مكان الألم .

٥ - بعد عدة تنفسات كما جاء بالبند ٤ ، ابدأ بشهيق طويل يحمل كمية كبيرة من « البرانا » بفرض القضاء على الألم ، مركزاً الإرادة على مركز الألم الرئيسي ومصدراً له أمراً إيحائياً بالكف عن الألم .

٦ - عند الزفير في البند ٥ . تصور عقلياً أن الألم يخرج مع الزفير كما تخرج معه مخلفات أول أكسيد الكربون وبخار الماء وغيرها من المواد الغير المرغوب فيها .

٧ - كرر ذلك سبع مرات .

٨ - توقف وقم بعمل تمرين نظافة الصدر .

٩ - استرح قليلاً مع الهدوء التام والسيطرة على أعصابك .

١٠ - عد إلى تكرار التمرين بهذا الوصف حتى تشعر بزوال الألم ، وتتوقف سرعة الشفاء على مقدار إرادتك وثقتك بنفسك وثقتك بالعلاج وإيمانك بقوة الله الكامنة فيك .

وإذا قمت بهذا التمرين بإخلاص وعقيدة فسيزول الألم قبل الشهيق السابع إذا لم يكن الأمر خطيراً وللحصول على نتائج أسرع يحسن وضع اليدين إن أمكن فوق مكان الألم ، ثم توجه سيالاً من « البرانا » عن طريق الأيدي إلى مكان الألم مع كل شهيق .

يمكن أداء هذا التمرين بتغير طفيف آخر ، وذلك بأن ترسل مع كل شهيق مزيداً من البرانا إلى مكان الألم ، ثم مع الشهيق الثاني تخرج الألم فكرياً ، وهكذا بالتبادل حتى تعطى نفسك فرصة أطول .

توجيه وتنظيم الدورة الدموية :

١ - اجلس معتدلاً على مقعد مريح ، أو نم على الأرض بحسب راحتك .

٢ - تنفس بانتظام وتوقيت عدة مرات ، حتى تنتظم الدورة الدموية .

٣ - بعد تنظيم التنفس ، وهدوء النفس وجه الفكر إلى الدورة الدموية مع كل شهيق ، ثم تخيل عند كل زفير أن سيالاً من « البرانا » يتجه إلى المكان المطلوب زيادة الدورة فيه ، حتى تشعر بأن الدماء تدفقت إليه بوفرة وتشعر بتأثير الدماء ودفء المكان .

هذا التمرين تظهر فائدته ، في أحوال برودة الأطراف ، وفي أحوال الصداع المفاجئ نتيجة لزيادة ضغط الدم في الرأس ، لأن توجيه الفكر إلى الأقدام الباردة يساعد على وصول الدم إليها فتزداد حرارتها ، وفي حالة آلام الرأس يحسن أولاً عمل تمرين لإزالة الألم ، ثم توجيه الدورة الدموية إلى الأقدام أيضاً ، وذلك لانقاص كمية الدماء الزائدة في الرأس وبذلك يقل ضغط الدماء في الرأس فيزول الألم ، أو الصداع .

إن الدورة الدموية تتأثر بإرادة الإنسان إلى حد كبير ، كما أن التنفس العميق الرتيب ، يساعد على خلق هذا التأثير .

المساعدة في العلاج :

لن نشرح في هذا الكتاب بإسهاب كيف تعالج نفسك من بعض الأمراض المختلفة لأننا شرحناه بالتفصيل في كتاب آخر لعلاج النفس « اليوجا علاج طبيعي وطريق إلى الشفاء » .

ولكن في هذا التمرين سنوجه نظرك إلى أنه في الإمكان مساعدة نفسك أو مساعدة الطبيب في تنفيذ تعليماته بتوجيه الدواء لإحداث الشفاء العاجل السريع .

- ١ - ثم فوق القراش واسترخ تماماً .
- ٢ - تنفس تنفساً رتيباً متجانساً .
- ٣ - وجه إرادتك في الحصول على كمية من « البرانا » في كل شهيق .
- ٤ - عند الزفير وجه البرانا إلى العضو المريض بغرض الشفاء .
- ٥ - وفي حالة تناول دواء معين ، وجه الإرادة حتى تمتص الدواء من مكانه إلى الجزء المريض أو إلى عموم الجسم حسب الحالة .
- ٦ - استعمل تمرين إزالة الألم في القضاء على المرض وإخراجه مع الزفير .
- ٧ - يمكن استخدام الأيدي في المساعدة بعد انتظام التنفس ، بأن تمررها من الرأس فوق الجسم حتى مكان الألم ، مع تصور « البرانا » وهي تسير في الذراعين كأنها تيار كهربائي ثم تندفع إلى الأصابع ثم تخرج من أطراف الأصابع وتدخل إلى الجسم في مكان الألم

وتؤثر فيه بالشفاء التام .

إن الفهم الصحيح لهذا التمرين سيساعدك كثيراً في شفاء نفسك . ومن المعروف طبيياً ونفسياً أن الحالة المعنوية للمريض ورغبته في الشفاء تعجل كثيراً في شفائه . وأن يأسه ورغبته في عدم الحياة تطيل الحالة المرضية بل وتؤدي إلى الوفاة أحياناً ، كما سبق أن ذكرنا أن الحالة العقلية للإنسان ، وأن أفكاره تؤثر في حياته بصفة قوية .

والكي أوضح هذا التمرين أكثر ، فإني أشبه هذه العملية بعملية الطلمبة الماصة الكابسة ، فوضع اليدين فوق مكان الألم هو بمثابة فتحة ماسورة الطلمبة ، أما عملية الشهيق والزفير فهي عملية رفع يد الطلمبة الماصة وخفضها ، على أن عمل الطلمبة هو أخذ الماء من مصدر معين كنهـر أو بئر ، إلا أن مصدر البرانا هو الأثير الكوني ، ففي حالة الشهيق تكون الطلمبة في حالة الشفط وفي حالة الزفير تكون يد الطلمبة في حالة الضغط لدفع الماء إلى الماسورة ومنها إلى الإناء المراد ملؤه . وهكذا نحصل على البرانا أو جوهر الشفاء من الأثير ثم نصبه في مكان الألم أو المرض ، وبالتالي نسحب عقلياً المرض من مكانه ، كما تمتص الطلمبة المياه الراكدة أو العفنة من حفرة مطلوب نظافتها وتطهيرها ثم إلقاء المخلفات في الصحراء أو المحيط ، أو في المجارى ، حيث ألقـت ، وهكذا كرر العمل مع كل تنفس حتى يتم الشفاء العاجل من عند الله المحيط بنا والقائم على كل نفس .

علاج الآخرين :

إن الطب يعترف بهذا النوع من العلاج النفسى . فالطبيب النفسى يؤثر فى مريضه ويتجاوب معه حتى يصل بوسيلة أو أخرى لشفائه ، والطبيب البشرى يفعل الشيء نفسه ، بإعطاء الدواء وتوجيه المريض ورعايته . وهناك أيضاً العلاج الروحى ، حيث يؤثر المعالج فى مريضه بالتوجيه السليم . والرعاية الدينية والروحية ، حتى يرسو به فى بر الأمان بالإيمان . ونكتفى بهذا الشرح الموجز لإعداد القارئ الراغب ، حتى يتفهم ما مسجىء شرحه فى كتابنا التمام « الاستخدام السليم للعقل » إن شاء الله .

فحقيقة الأمر باختصار أنه فى إمكان الشخص المتزن عقلياً ، القوى الإرادة ، المرتب الذهن ، أن يحصل بواسطة النفس العميق الرتيب . المتزن التوقيت ، على كمية وافرة من « البرنا » والقوى المغناطيسية . وتخزينها بكمية وافرة فى مراكز التخزين العصبية حتى يؤثر بها فى جسم المريض فيشفيه . كما يؤثر المنوم المغناطيسى على النائم .

الفصل العاشر

معلومات أكثر عمقاً فى التنفس

إبراز وخلق الأفكار :

كما سبق ذكره فى تمرينات العلاج النفسى . والإيجاء الذاتى أنه يمكن للإنسان أن يحسم الأفكار التى يخلقها فى رأسه . ويمكنه كذلك التأثير الفكرى على الآخرين فينفذوا رغباته ، كما تؤثر الأم على طفلها فى مراحل تربيته .

ومن المعروف قديماً أن صاحب الأعمال والأفكار الطيبة لا يصيبه المكروه ، ولا تؤثر فيه الأفكار الشريرة والعكس بالعكس . وتفسيراً لهذا القانون الطبيعى ، أن المغناطيس ، له قطب سالب وآخر موجب ، يجذب التجاذب بين السالب والموجب ويحدث التنافر بين السوالب ، ويجذب كل قطب ذرات من نوعه ويتنافر مع النوع الآخر . وتنظم ذرات الحديد فى ترتيب خاص . كلما دخلت فى مجال مغناطيسى خاص أقوى منها . فالأفكار الحسنة الطيبة من نوع القطب الموجب ، وهى تضاد الأفكار الرديئة وتنافر معها .

واستناداً لنظرية التجاذب والتنافر المغناطيسى ، يمكن للإنسان أن يوجه أفكاراً مشحونة برغبات طيبة لشخص آخر فيلفت نظره مغناطيسياً

لزيادة علامات الود والمحبة . وذلك بواسطة شحن هذه الأفكار بقوة وإرسالها مشحونة « بالبراقا » . وبمجرد التركيز والتأمل في الأفكار الحميلة الطيبة التي يرغب الإنسان في إرسالها فإنها تعمل ، فكن دائماً مركزاً لإذاعة أفكار المحبة والثقة ، والمشاعر النبيلة واجتهد أن تكون هذه الأفكار حقيقية صادرة من قلب نقي طاهر .

أما إذا كانت الأفكار تنم عن الحبث والرغبة في التدمير ، فإن هذه الأفكار ترتد إلى مرسلها وتدمرهم . وقد قال تعالى « ولا يحق المكر السيئ إلا بأهله » .

والقوى المغناطيسية . التي يستخدمها المنوم المغناطيسي لعمل الخير ناجحة دائماً ، أما إذا كان القصد منها فعل الشر ، فإن النائم لا ينفذها . وقد سبق أن قامت لجنة طبية لبحث مثل هذه التجارب . فأحضر المنوم سيدة قوية الأخلاق شريفة . وأمرها أن تخلع ملابسها أمام بعض الرجال فرفضت تنفيذ الأمر الصادر إليها بالرغم من أنها نائمة تحت التأثير المغناطيسي . وعلى ذكرى التأثير عن بعد ، فمن المعروف عن السحر الأسود ، الذي يمارسه بعض الكهنة في أفريقيا والشرق . إذا كان المقصود به إحداث تأثيرات حسنة ، أو من قبيل العلاج أو التوفيق والمحبة بين فردين فقد ينجح التأثير ، أما إذا كان القصد منه الإضرار . أو كان مترتباً عليه إضرار بالغير ولو كان إضراراً غير مباشر ، فيرتد العمل غير الصالح إلى من أراد فعله . أو أمر به فتحل به الكوارث والمصائب .

واللعنة . فهو في الحقيقة كاللعب بالنار ، ولا بد من ارتداد الشر إلى الشرير . تماماً كما حدث للصوت وصداه . يرتد دائماً إلى مصدره ويحيط به . ولا كان الشرير لا يحمل قلباً طيباً . فهو لا يكتسب أى قوى روحية مؤثرة . أما الشخص الطيب العنصر . النقي السريرة فهو في مأمن دائماً من هذه الشرور .

فكن طاهر الجسد . صافي الفكر . طيب القلب . نقي السريرة ولن يصيبك الشر أبداً .

وستجد حولك في الأثير . إن كنت خيراً ضالك . قال تعالى : « وإن من شيء إلا عندنا خزائنه وما ننزله إلا بقدر معلوم » . ومن زرع القضيصة حصد الخير . ومن زرع الرذيلة حصد الشر .

تكوين الستار الواقى :

أكل مغناطيس مجال مغناطيسى يحيط به ، ولكل إنسان كوحدة قائمة بذاتها مجال مغناطيسى يحيط به . فإذا كان الإنسان ضعيفاً كان مجاله ضعيفاً أيضاً .

إنك تجلس أحياناً مع بعض الأفراد فتشعر بالثبرم والضيق يتمالكك ! وتشعر أنك منطلق مرح ممتلئ بالحياة والحيوية في عشرة أناس آخرين !! . يحدث لك هذا دون أن تدري أنه قانون التجاذب والتضاد . ولكي

تمنع تأثير الضيق الذي ينتابك . خذ بعض الأنفاس العميقة الهادئة المنتظمة حتى تضعف لقواك شحنة من الحيوية و « البرانا » والمغناطيسية قبل أن تجلس مع الناس ، ثم تخيل حولك ستاراً مغناطيسياً في شبه غلاف البيضة .

ولكى أقرب لك التصوير . تأمل في تكوين البيضة من المح ، ويحيط به المادة الزلالية الشفافة التي تكون كالدرع الواقية التي تمتص الصدمات فلا تصل إلى المح فيتلف أو يتأثر . وتأمل البويضة وكيف تتكون المشيمة وكيف يعيش الجنين في داخل غلاف من الجلد الرقيق يسبح في مادة رقيقة .

هكذا أنت ، صور نفسك . وحولك غلاف كثيف من الأثير المركز من « البرانا » في شبه زلال البيضة . يلتف حولك ويغلفك بقوة مغناطيسية . قوامها إرادتك الحديدية مع التركيز على نقطة المركز فيما بين حاجبيك . أو في وسط القلب حسبما تشعر بالقوة والراحة .

والقصد من هذا التصور ، خلق حالة ذهنية تعطيك وقاية مغناطيسية كافية ، حتى تشعر بقوة كيالك ، فلا يتسرب إليك أى تأثير من الغير يزعجك أو يضايقك أو يضررك .

تمثل هذا الستار حولك كلما عدت مريضاً ، أو دخلت مستشفى ، أو جلست في وسط لا يروق لك .

كيف تشحن نفسك بقوة مغناطيسية :

إذا ضعفت بطارية سيارتك فإنك تضعها في جهاز الشحن لإعادة شحنها . ولكنك لا تعرف الوسيلة لشحن المجال الكهربائي في جهازك العصبي . إذا قلت حيويتك أو ضعفت أعصابك ، أو ثار غضبك . أو تملكك الضيق .

والطريق لذلك سهلة مبدئية لكل راغب حصيف . اجلس على كرسي مريح وساقك متوازيان . وقدمك متجاورتان متلامستان . أغلق الدائرة الكهربائية لجسمك بأن تضع أصابع يديك بعضهما في البعض أمام جسمك أو تضم أصابع كل يد متجاورة مع بعضها متلاصقة وتضع يديك على ركبتيك ، أو على جانبي الكرسي إن كان له جوانب مريحة . اختر الوضع المناسب المريح لك ، تذكر جلسة قدماء المصريين كما شاهدتها في تماثيلهم الحجرية .

من المعروف أن الكون به شحنات كهربائية . تصور أن حولك مجالاً كهربائياً منها . خذ تنفساً عميقاً بطيئاً جداً مع الاحتفاظ بالتنويع . تخيل أنك تحصل على كمية وافرة من « البرانا » من الأثير المحيط بك والمشحون بالقوى الكونية ، كرر ذلك عدة مرات حتى تشعر بأن جسمك عادت إليه حيويته ، وهموؤه ، واستقراره ، وتوازنه وقوته .

إنك الآن مثل البطارية التي عادت إليها قوتها بعد الشحن .

كيف تمنح غيرك شحنات لإعادة حيويته :

إذا كنت تجلس مع قريب أو صديق عزيز ووجدته في حالة من الإعياء والضيق والتبرم بالحياة ، أو فاقداً لحيويته ونشاطه ، أو كنتك مساعده بالتأثير المغناطيسي ، كما تخفف عنه بالحديث .

اطلب منه أن يجلس نفس الجلسة الهادئة كما في التمرين السابق . ثم اجلس أمامه نفس الجلسة بحيث تلامس أصابع قدميك أصابع قدميه . ذلك بعد أن تكون قد شحنت نفسك « بالبرانا » أولاً .

تنفساً معاً تنفساً عميقاً ببطيئاً منتظماً .

تصور أنك ترسل إلى صديقك كمية من البرانا تملأ جسمه . وفي نفس الوقت ، يتصور صديقك ، أنه يأخذ منك شحنات مغناطيسية مستمرة يشحن بها جسده وأعصابه وعقله .

ولكنني أحذر الأشخاص الضعاف الإرادة ، أو السلبيين . من أداء هذا التمرين إذ قد يتأثرون هم من الآخرين فتتقلب الحالة الأخرى إليهم دون وعي منهم بسبب اختلاط الأثير المحيط بهم وتاوت « البرانا » بتعاب وأفكار الآخرين وبخاصة إذا كانت أفكاراً شريرة .

وللتخلص من هذا التأثير إذا حدث لك ، اجلس وحدك وأغلق دائرتك الكهربية كما سبق أن شرحنا . ثم تنفس تنفساً عميقاً ببطيئاً

منتظماً عدة مرات حتى تزول الحالة الطارئة . ثم اختم هذا التنفس بتنفس تنظيف الرئة كما سبق أن شرحنا في فصل سابق .

شحن مياه الشرب « بالبرانا » :

إن مياه الينابيع الطبيعية المتدفقة من المرتفعات مشهورة بفوائدها وبقدرتها في المساعدة على الهضم . وعلى شفاء أمراض المعدة والأمعاء ، ذلك أنها عند سقوطها تكتسب شحنات من « البرانا » والأشعة الكونية ، والأشعة الضوئية والشمسية إلى آخر ما في الأثير من قوى مغناطيسية .

ولما كانت مياه المنازل مغلقة في خزانات وتسير في مواسير من معادن مختلفة تؤثر في المياه وتحجب عنها روح الحياة الطبيعية ، وما في الأثير من قوى خالقة فعالة ، وشحنات كهربائية وإشعاعية مختلفة ، مما يؤثر في كفاءة المياه كمصدر طبيعي للحيوية .

لذا فكري اليوجيون تفكيراً طبيعياً في هذا الشأن وأمكنهم إعادة الحيوية و « البرانا » إلى المياه بطرق مختلفة نذكر منها على سبيل المثال ما يلي : أولاً : نخذ كوباً من ماء الصنبور ، وضع في اليد الأخرى كوباً فارغاً ، قف أمام نافذة ، أو في شرفة تشرق عليها الشمس . وصب الماء من الكوب إلى الكوب الفارغ بحيث تسقط المياه من ارتفاع معقول مناسب لك دون أن تسقط خارج الكوب أو تلوث ملابسك ، لاحظ نزول الماء ببطء وباستمرار حتى ترى فقاعات من الهواء داخل الكوب ،

كما يفعل بائع العرقسوس المتجول . كرر ذلك عدة مرات ، ثم اشرب الماء بطريق المص وسترى أنك تشرب بلذة ثم تطرد الغازات من فمك « تتجشأ » وستشعر براحة معدتك .

ثانياً : ١- خذ كوب ماء وضعه في يدك اليسرى وامسك به من قاعدته .

٢- تنفس بهدوء بضع تنفسات عميقة منتظمة .

٣- ضم أصابع يدك اليمنى وهي ممتدة فوق الكوب بقليل .

٤- هز يدك اليمنى بلطف فوق الكوب عدة مرات محاولاً إدخال الهواء المشحون بالبرانا في فوهة الكوب ، وفي نفس الوقت تصور أنه يسقط من أصابعك كمية من البرانا في داخل الكوب كما تسقط الأمطار فوق الأنهار فتغذيها .

وبهذه الوسيلة يشفي الیوجيون أنفسهم أو يعالجون الغير من كثير من أمراض المعدة والأمعاء وسوء الهضم .

هذه طرق سهلة وطبيعية ، إذا مارسها صباح كل يوم سينزل ما عندك من إمساك مع الوقت ، كما أنها تفتح شهيتك لتناول الإفطار ، هذا فضلاً عن تنشيطها للمعدة والأمعاء .

ثالثاً : خذ كوباً كبيراً من الماء وضعه فوق قاعلة شباك أو فوق منضدة في الشرفة ، وذلك عند غروب الشمس واتركه طوال الليل في مكانه وعند شروق الشمس اشرب هذا الكوب بطريق المص البطيء .

شحن المشروبات :

يمكنك شحن عصير الفواكه ، أو الشوربة ، أو مغلي النعناع أو الحلبة أو غيرها بوسيلة تفريغ الكوب إلى كوب آخر ، ولاحظ ألا تفعل ذلك في جو بارد جداً أو ليلاً حتى لا تصاب بالإسهال ، إن كانت معدتك أو أمعاؤك حساسة .

لإصلاح المعدة ولين الأمعاء :

أحضر رجااجة ذات لون برتقالي داكن « عسلي » واملأها بالماء وضعها في الشمس حوالي نصف ساعة أو أكثر فيما بين العاشرة والحادية عشرة صباحاً ثم خذ كوباً منها واشرب الماء بطريق المص كرر هذا في نفس اليوم وليضعة أيام أو حسب حاجتك ، تنصلح معدتك وأمعاؤك .

الحصول على قدرات عقلية ومزايا جسدية

من المعروف أن للعقل سيطرة على الجسد . كما أن للإرادة سيطرة على العقل . كما سبق أن شرحنا ذلك فى مناسبات مختلفة . وكما سأتى شرحه فى كتابنا الاستخدام السليم للعقل .

إن للإرادة قوة فعالة ، تتحكم فى العقل . وتحدث العجائب . وبخاصة إذا صاحبها تنفس عميق بطيء هادئ منتظم .

يمكنك أن تخلق فى نفسك صفات تزرعها بإرادتك فتشعر بالقوة والحياة . أو المرح والسرور . أو قوة الشخصية والإرادة . أو الإيمان بالله والثقة به . أو محبة إنسان معين . أو زرع الثقة بالنفس أو أى رغبات خاصة تشهوها .

كما يمكنك أن تطرد بعض الصفات الشريرة التى تملكك . كالجسد والغيرة والبغض ، والميل للشر ، أو ترك التدخين أو الخمر أو الميسر ، أو غير ذلك من الدوافع المدمرة للنفس .

لأن الإنسان فى حالة الاسترخاء والهدوء والتنفس العميق المنتظم . يكون فى حال نفسية رائعة ، وجو مهيأ لاستقبال الإيحاءات المطلوبة . وهى عليك إلا تكوين الفكرة ، ثم تخيلها أثناء الشيق ، وازرعها أثناء الزفير . وإذا أردت التخلص من فكرة تلازمك أو عادة تضايقك ،

فاطردوها . ثم ازرع بديلاً عنها من الصفات الحسنة . فإذا كنت تشعر بالخوف . تمثل الشجاعة عند الشيق وتخيّل أنك شجاع . وأن القوة والشجاعة تغمر كل خلية فى جسمك . وعند الزفير اطرّد الخوف من كل جسمك دفعة واحدة . وتمثله يذهب بغير عودة . هذا مع مراعاة استشعار الشجاعة تحت سيطرة الإرادة .

التمرين :

- ١ - ثم هادئاً مسترخياً فى حالة سلبية . أو اجلس معتدلاً أيهما تفضل .
- ٢ - تمثل فى نفسك الصفة التى ترغب فى زرعها واكتسابها . فإن أردت مثلاً أن تكون سعيداً . فخيّل أنك شخص سعيد فعلاً وابتنس للحياة . وانزع من تفكيرك كل ما يضايقك تماماً . وتمثل نفسك مرحاً سعيداً . ففكر فى شخص تراه دائماً السعادة مستبشراً . وقلده فى نفسك .
- ٣ - تنفس تنفساً هادئاً منتظماً . مع استمرار التخيل والتمثيل عقلياً .
- ٤ - اغمر نفسك فى جو الحالة التى ترغبها إلى أقصى الحدود . كأنك تغيب فيها ، وأنت لا تحس بما حولك . فقط تحس بما رستته فى نفسك وما تتصوره .
- ٥ - كرر العمل . ثم كرر فى فترات الفراغ . وكرر كلما أردت بل

كلما تذكرت ، وساعد نفسك طوال اليوم بخلق هذه الصفة في نفسك ، وبعد بضعة أيام سترى نفسك وقد نجحت ، وسيحفرك النجاح للاستمرار والتقدم حتى تصبح هذه الصفة من مستلزمات حياتك . استمر ولا تقف عند حد ، لأن الزهرة المتفتحة تذبل إذا أحملتها وحجزت عنها الماء الذي يرونها .

إن التوقيت والهدوء في التنفس يساعدان العقل في خلق صورته الجديدة لأن العقل خلاق . فاخلق صوراً لحياة سعيدة براءة . واخلق في نفسك مزايا الهدوء ، والصبر ، والقوة ، والمرح ، وعزة النفس ، والكرامة ، والشهامة . وقوة الشخصية ، والمحبة ، وفعل الخير ، ومحبة الناس ، ومحبة الله ، ومساعدة الضعيف ، وكن مبصراً نافذ البصيرة شجاعاً في الملومات ، محسناً كثير الإحسان ، قوى الإيمان بنفسك وبالله الحي الذي لا يموت ، والذي قال إنه أقرب إليك من حبل الوريد ، يابى دعوة الداعي : « وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون » . فادعه كما مر بك واطلب منه واشعر بقربه يعطك ما تريد .

للحصول على مزايا جسدية :

وبنفس التمرين السابق يمكنك الحصول على مزايا جسدية ، وأنا لا أعني طبعاً أن في إمكان قصير القامة أن يحصل على قامته طويلة ،

أو أن ذات العيون السوداء تحصل على عيون خضراء . أو زرقاء . ولكن المقصود هو أن تحصل على الصحة والقوة والحيوية وتخلق في نفسك صفات الشجاعة والإقدام ، وأن تساعد كبدك على النشاط في عمله ، وأن توجه وتنشط غدودك وأعضائك الداخلية . وأن تحصل على الوزن المناسب مع طولك . وأن تزيد طولك بضعة سنتيمترات وهكذا . فأنت وما تفكر . وأنت من صنع أفكارك وهكذا .

ولكى توقف أي جزء من جسمك وتحثه على العمل والنشاط واكتساب الحيوية ، فكر في هذا العضو وذلك بتوجيه التفكير إليه أثناء التنفس الهادئ المنتظم . متخيلاً توجيه « البرانا » إلى هذا العضو . أو المركز العصبي ، واشعر أنه يكتسب قوة مجددة ، ونشاطاً وحيوية . تمثل كل هذا في العضو كما سبق أن ذكرنا .

التحكم في الدوافع والعواطف :

إن الإرادة الحقة : أو الإرادة الحديدية يمكنها التحكم في العواطف والدوافع كالخوف ، والقلق ، والحصر النفسي ، والكراهية ، والغضب . والغيرة ، والحسد والضعف . والسوداء « الملائع » والحزن العظيم . والاكتئاب ، وانقباض الصدر ، والاهتياج ، والثورة على الحياة ، والاستفزاز ، والاستثارة ، والأسف الشديد ، والغم ، والأسى ، والشجن والحيبة ، والفشل . وكثرة النوائب والمصائب والكوارث . فإلى من أثقل

كاهلهم الغم ، وناعوا تحت حمل المصائب ، وأضناهم الحزن والضيم .
فجأروا بالشكوى والمظلمة ، ولا حول ولا قوة لهم . أقدم هذا التمرين حتى
يمكنهم تقويم أنفسهم بأنفسهم باستخدام الإرادة الحديدية الكامنة في كل
مخلوق ، والتي هي كفيلة وقادرة على تغيير مجرى حياة الإنسان ، وما عليهم
إلا أن يعملوا ويكتشفوا خفايا أنفسهم والله ولي التوفيق .

التمرين :

إن اليوجي الحق لا يحتاج لمثل هذا التمرين ، لأنه دأب منذ بدء حياته
اليوجية على تدريب الإرادة . والتخلص من كل هذه العوائق التي تعوق
شخصيته في سيرها نحو الرق الروحي والنفسى الذى يسعى إليه . أما أنت
أيها القارئ فإذا أردت التخلص من هذه العوائق فعليك أولاً أن تزرع
الرغبة الأكيدة في الشفاء ، في أعماق نفسك ، لأن هذه الرغبة الأكيدة
للتخلص من العقد ، تخلق في نفسك الإرادة القوية الواعية للتساح قبل
دخول المعركة وأنت واثق تمام الثقة في النصر ، والتمرينات التالية تقدمها
لك اليوجا لقمة سائغة وما عليك إلا التهامها .

١ - تنفس بهدوء مع التوقيت التام .

٢ - ركز الانتباه على مركز الضفيرة الشمسية ، وأرسل لها أمراً عقلياً
« انشطى واستيقظى » على أن يكون الأمر الصادق حازماً ، وفي بدء
إخراج الزفير .

٣ - كون صورة عقلية للانفعال أو العاطفة ، أو الاضطراب الذى
ترغب في إزالته ، ثم تصوره وهو يخرج من جسمك مع خروج الهواء
في الزفير ، وازرع مكانه عاطفة جديدة أو مشاعر جديدة .

٤ - كرر العمل سبع مرات على الأقل .

٥ - اختم التمرين بتمرين التنظيف الصدرى .

٦ - ستشعر في نهاية التمرين بارتياح تام .

ملحوظة : يجب أن تكون حازماً جداً في هذا التمرين . لأن العقل
لا يؤثر فيه إلا الحزم التام ، كالطفل المشاكس تماماً .

كرر التمرين كلما احتاج الأمر ذلك حتى تتخلص نهائياً من الحالة
التي تتملكك وتقض مضجعك .

كيف تستفيد من القوى الجنسية وتحولها إلى قوى أخرى :

لدى اليوجيين وسائل كثيرة لزيادة قواهم الجنسية وتحويلها بطرق
الاستعلاء للاستفادة بها في أعمال أخرى .

هذه القوة الخالقة معروفة بشدة الحيوية والنشاط ، ويمكن لكلا
المرأة والرجل الاستفادة من هذه القوة العظيمة .

إن الأسرار العميقة التي يعرفها اليوجي عن الغدد الجنسية ، ومقدار
ما تمنحه من حياة وحيوية وقوة ، بلغت حداً كبيراً من المعرفة ، فهو يعرف

مقدار ما تفرزه هذه الغدد التي تعمل كأنها مفاعل ذرى ، يخلق أجراماً صغيرة مشبوبة الحيوية ، بالرغم من أنها متناهية في الصغر لا تراها العين المجردة ، إلا أنها بلايين من المخلوقات تعيش في بركة من ماء الحياة ، هي خلاصة ما يحصل عليه الجسم من جوهر الحياة .

إن الطب الحديث يعمل كادحاً ليل نهار ، لاستخلاص هرمونات الخصية وحفظها في العضل لمنح الشيوخ والمرضى ، وضعاف الناس ، مزيداً من الحياة والحيوية ، ليعمل الشباب الذى ولّى ، يعود يوماً ما .

وكثيراً ما سمعنا من القصص الطريف بأن الحديو إسماعيل باشا ، كان يذبح المئات من الديوك لاستخلاص خلاصة الخصية بعد طهوها بوسيلة ما ، حتى يكسب القوة الجنسية والحيوية .

والبعض يقول كان طاهى الملك شارلمان يطهو الخراف بوسيلة غريبة حتى يستخلص الحمل في كوب ماء يشربه الملك كل مساء وهكذا . . . !! أما اليوجا فوسائلها لاكتساب الصحة والحيوية متعددة وغير معقدة ، ذكرنا بعضها في كتاب اليوجا والشباب الدائم ، فإن شئت ممارستها فارجع إلى فصل اليوجا والحياة الجنسية واستخلص منه ما تشاء .

أما ما سذكروه في هذا الكتاب فهو تمرين بسيط في التنفس العميق بواسطة يمكنك تحويل قواك الجنسية — إذا كنت في غير حاجة إليها — إلى قوة فعالة تملأ بها جسمك ، وتكسبه النشاط والحيوية ، أو توجهها إلى قوة فكرية تستغلها لزيادة نشاط العقل وقت الحاجة .

ومن الأخبار المؤكدة أن الزعيم الهندي الكبير ، الراحل ، المهاتما غاندى قد اتفق في يوم ما مع زوجته وشريكة حياته ، على أن يوجهها كل جهودهما لخدمة وطنهما ، وقررا أن يعيشا ما بقى لهما من العمر ولا يقربا الجنس ، ولا يقوموا بمغامرات جنسية مثيرة ، حتى تستقل الهند ، واستمر هو وزوجته كأنهما بتولان أكثر من ثلاثين عاماً ، وكانا يحولان قواهما الجنسية لبذل أقصى الجهود في خدمة الشعب الهندي ، حتى بلغا غايتيهما ونال الوطن الهندي استقلاله ، واستحق أن يطلق عليه الهنود « المهاتما » أى « الأب الروحى للهند » .

إن القوة الجنسية قوة خالقة عظيمة أوجدتها فينا الخالق . حيث قال « أفرايتم ما تمنون؟ أنتم تخلقونه أم نحن الخالقون ؟! » ، إنها آية من آياته العظمى لبقاء الجنس ما شاء الله له أن يبقى ، وهذه القوة الحيوية إذا أحسن الإنسان استغلالها بدلا من إراقها بإسراف ، ضاعفت قواه الجسدية والروحية والعقلية أضعافاً مضاعفة وأعادت بناء الجسم . فإذا شاء الإنسان أن يمارسها في وقت الحاجة ، وجد فيها تشوقاً وقوة .

إن من يمارس هذا التمرين باستمرار ويأتقان وتأمل ، سيشعر بهواه تتجدد وحيويته تنشط ، وتبرز قواه المغناطيسية ، فيلتفت حوله الأصدقاء ، ويتبعه الأتباع ، ويبرز في مجاله ، حتى يصل إلى أهدافه ، كما وصل غاندى ونهرو ، وغيرهم من عظماء الرجال والسيدات ، في شتى بلاد العالم ، فكانوا كالمنار الذى يضيء حوله بشعاع من نوره الساطع يهدى

كل سفينة إلى المرفأ .

إن جوهر الحياة الذى منحه الطبيعة للغدد الجنسية . لا يقاس بعميار . إذا فهمنا وعرفنا مقدار ما تحتويه من المخلوقات الحية . التى تزيد عن المليونين فى كل قذفة . فضلاً عن خلاصة المادة المركزة التى تسبح فيها هذه المخلوقات . وإذا تصورنا أن رجلاً واحداً فى إمكانه أن يعمر هذه الأرض بأجمعها فى بضعة أيام . إذا نجح كل حيوان منوى فى تلقيح بويضة . وإذا تخيلنا أن جميع الرجال والنساء على وجه هذه الأرض قد عادوا إلى أصولهم « أى حيوانات منوية » فإنهم يملأون بحاجة ماء .

فانظر وتأمل أيها الإنسان فى قواك الخفية التى أودعها الخالق فىك . وحافظ على هذه الوديعة . واستخدمها فى رقى الإنسان فوق هذه الأرض . أرض الغرائز الحيوانية .

وإذا سألت كل بطل رياضى ناجح . لوجدت أن الغالبية العظمى منهم عاشوا متبطلين . حتى حصلوا على بطولاتهم . كما أن كل زعيم ناجح ترى أفكاره فوق مستوى الغرائز .

ولنعد إلى شرح التمرين بعد أن أسهبنا فى فوائده :

هذا التمرين سهل وبسيط . كما سبق أن ذكرنا . ويمكن عمله مع التنفس المنتظم فى أى وقت تشاء . ولكننا ننصح بعمله فى الوقت الذى تشعر فيه بالقوة الجنسية عارمة أو متحفزة . والرغبة الجنسية شديدة : لأن

التحويل فى هذه الحالة سيكون فى الذروة . وفى نفس الوقت يتخلص الإنسان من الرغبة الملحة . فيحوها إلى عمل بناء قبل أن تدمره .

اجلس معتدلاً . أو تم مسترخياً . ركز العقل على فكرة الحصول على القوة . وأبعد فكرك عن كل تفكير جنسى . أو إثارة جنسية . أو تخيل جنسى . وإذا ظهرت هذه الأفكار فى عقلك فلا تفقد الشجاعة أو تخش شيئاً . بل اتركها تمر بسلام واستغلها قائلاً لنفسك إننى سأقوم بتحويلك أيها الغرائز إلى نشاط عقلى . أو جسمى . وأكتسب منك القوة والحياة .

ثم فكر فى أنك تسحب هذه القوة فى نهاية العمود الفقري أمام الغدد الجنسية وترفعها إلى مكان الضفيرة الشمسية الكائنة فى العمود الفقري خلف « فم المعدة » حتى تبقى مخزنة كمصدر للحياة والقوة تسحب منها ما تريد .

تنفس تنفساً منتظماً . ومع كل شهيق فكر فى أنك تسحب هذه القوة العظيمة من مكان الغدد الجنسية حتى مكان الضفيرة الشمسية وعند بدء إخراج الزفير ركز هذه القوة فى مكان الضفيرة ودعمها .

إذا كان التنفس منتظماً وهادئاً . والتركيز سليماً . والصورة العقلية واضحة غير مشوشة . فستشعر شعوراً واعياً حقيقياً بأن هناك سيلاً كهربائياً من القوة . يسير فى طريقه المرسوم . وستشعر بزيادة حيويتك ونشاطك .

وإذا كنت في حاجة لزيادة نشاط عقالك فاسحب القوة الجنسية إلى العقل واحفظها فيه حتى تستغلها .
ومع التدريب ستحصل على القوة الجنسية وبخاصة إذا كنت ترغب في كسب مباراة أو تبذل مجهوداً جسدياً في عملك مهما كان جسيماً وليكن في العلم أن الضفيرة الشمسية هي التي تنظم العمل مع العقل تلقائياً فتعطي القدر المطلوب وتحفظ بالباقي في خلاياها ، التي تعتبر بمثابة البطارية المشحونة .

وأحب أن أفسر ما قد يختلط فهمه في ذهن القارئ . وهو أن الإفرازات الجنسية لا تستقل من مكانها إلى الضفيرة الشمسية ، ولكن الذي يتمثل هو قوة « البرانا » الأثيرية المغناطيسية الكامنة في هذه الغدد . كما تنشق النواة في الذرة فتتحول إلى قوة عظيمة تستخدم في أغراض إنسانية بدلا من استخدامها في التدمير .

لاحظ عند عمل هذا التمرين أن يكون الرأس منحنيًا قليلا للأمام ، مع التركيز على استخلاص القوى المطلوبة .

تنشيط العقل

بعد تجارب سنوات عديدة ، توصل اليوجيون للسيطرة على العقل ، وتوجيهه توجيهاً سليماً .
وهذا التمرين يضيء على العقل النشاط ، والهدوء ، والتركيز ، والتفكير

السليم . ويحدد أعصاب المخ بالقوة والحيوية .
ويجد فيه أصحاب الأعمال العقلية مسلاة لمنح العقل الهدوء والصفاء بعد المجهود الذهني . كما أنه يزيد في قدراتهم العقلية .

١ - اجلس جلسة معتدلة هادئة بحيث يكون العمود الفقري مستقيماً ، والعينان تنظران للأمام في صفاء ، واليدان موضوعتين فوق الفخذين بهدوء ونظام .

٢ - تنفس تنفساً منتظماً مع التوقيت كما سبق أن شرحنا خمسة أو ستة تنفسات .

٣ - امسك أنفك باليد اليمنى وسد الفتحة اليسرى بالضغط عليها من الجانب بالأصبع ضغطاً خفيفاً بحيث يمنع تسرب الهواء .

٤ - خذ شهيقاً هادئاً جداً من فتحة الأنف اليمنى حتى تملأ الرئة ثم أحجزه نصف الوقت ثم فرغ الهواء في زفير طويل من الفتحة اليسرى يساوي وقت الشهيق .

٥ - في نفس الوقت خذ شهيقاً من نفس الفتحة اليسرى كما سبق شرحه وأحجزه ثم فرغ الهواء في زفير طويل بنفس التوقيت من الفتحة اليمنى .

٦ - من نفس الفتحة خذ شهيقاً (من الفتحة اليمنى مع إغلاق اليسرى) بنفس الطريقة المنتظمة وفرغه من الفتحة اليسرى .

٧ - كرر العمل من الفتحة اليسرى ثم اليمنى وهكذا بطريقة التبادل

في كل دورة تأخذ شيئاً من فتحة وتفرغه من الأخرى التي منها تأخذ شيئاً ثم تفرغه من الفتحة الأخرى وهكذا .

هذا التمرين من أقدم تمرينات اليوجا الهامة ، المعروفة في التنفس العميق ، والتي تكسب العقل الحيوية التامة ، بالرغم من أن البلاد الغربية لم تصل بعد لمعرفة السر في تنشيط الذهن بهذه الوسيلة اعتقاداً منهم أن فتحات الأنف واحدة ولكن من المعروف أن جسم الإنسان نصفان يتحكم العقل فيهما بطريقة تبادلية فالنصف الأيمن من العقل يتحكم في النصف الأيسر من الجسم والعكس بالعكس ، ومن المعروف أن بفتحات الأنف وغضاريفه كمية كبيرة من أطراف الأعصاب المختلفة ، كما أن معظم أسرار اليوجا غير معروفة بالرغم من الإعجاز الذي يعرف عن كثير من تصرفات اليوجيين ، وليس لنا إلا أن نؤمن طالما أن التمرين يؤدي الغرض منه بكفاءة ممتازة .

التمرين الكبير

هذا التمرين يدخل في الحساب النفسي « السيكولوجي » رغم أنه تمرين من تمرينات التنفس العميق ، غير أنه من أكبر تمرينات اليوجا في التأثيرات النفسية على الجسم .

ويراعى عند تنفيذه الاطمئنان التام والهدوء ، مع تهيئة الذهن للعمل الذي سيقوم به ، وإعطاء اليراع الذهني التخيل المنشود ، حتى تمتص

كمية البرانا العظيمة التي سوف تتخلل كل خلية في جسمك من نسيج عضلي أو عظمي ويسميه اليوجيون مجازاً التنفس خلال عظام الجسم .

فأقول ولست مغالياً ، إن هذا التمرين هو عملية تنظيف وتجديد تام لكل خلية ، وكل نسيج ، وكل مركز عصبي ، وكل عضو داخلي ، وكل نتوء عظمي ، فيعيد شحنها جميعاً بالبرانا أو بالقوة والحياة وجوهر الحياة الذي يملأ الوجود ويحيط بنا .

إن ممارسة هذا التمرين ستجدد جسمك من أخمص القدم حتى تاج الرأس ، بل ستجدد الحياة الكامنة فيك ، فأرسه بهناية تامة وثقة ، وسترى النتيجة بنفسك .

- ١ - استلق على ظهرك فوق الأرض أو فوق فراش مستو تماماً .
- ٢ - استرخ تماماً في وضعك حتى تشعر بالراحة التامة .
- ٣ - تنفس بعمق وهدوء مع الاحتفاظ بالتوقيت التام ، حتى تشعر بالانسجام .

- ٤ - تصور أن تياراً شفافاً من « البرانا » كأنه تيار كهربائي أو مغناطيسي ، شحن بالحياة والحياة يدخل من قدميك في هدوء واستمرار لا ينقطع ، ثم يسري في ساقيك فالعمود الفقري متخللاً الحبل الشوكي ثم يتخلل عظام الساعدين والرقبة ثم يدخل الرأس ويشع في كل الجمجمة من الداخل حتى سطحها ثم يعود إلى الرئة فالمعدة

ثم يتجه إلى أسفل الحوض حيث الغدد الجنسية ، ثم يعود منها عابراً
الحبل الشوكي حتى الرأس وهكذا عدة مرات . تصور أن مع الهواء
الداخل في تنفسك كمية من البرانا الهائلة تغمر كل خلية في جسمك
وكل وحدة مسامية في جلدك . حتى تشعر أن جسمك قد امتلأ
بالحيوية والنشاط والصحة والسعادة . والحياة .

٥ - عد إلى التنفس الهادي المنتظم مرة أخرى ثم وجه تياراً مغناطيسياً من
البرانا إلى المراكز السبعة بالجسم وهي الغدة الصوبرية بوسط الرأس .
والغدة النخامية التي في أسفل المخ . والغدة الدرقية وفوق الدرقية
بالرقبة . ومركز الضفيرة الشمسية . والغدة فوق الكلية . ثم الضفيرة
التحتية . ثم الغدد الجنسية وتري أماكنها في (شكل ٤) .

ثم كرر التنفس ووجه التيار المغناطيسي من البرانا إلى :

١ - قمة الرأس من الأمام .

٢ - الخلف .

٣ - وسط المخ .

٤ - الضفيرة الشمسية .

٥ - المنطقة العجزية بالجسم .

٦ - المنطقة السرية Region of the navel .

٧ - المنطقة الجنسية .



(شكل ٤)

واختم التمرين بعمل زحف كامل « بالبرانا » على الجسم من قمة
الرأس إلى أخمص القدم عدة مرات حتى تشعر بالحيوية والنشاط يغمرك
جسمك .

٦ - بعد الانتهاء من التمرين قم بعمل تمرين نظافة للصدر واسترح بعض
الوقت وانهمض مستبشراً نشطاً سعيداً قوياً مشحوناً « بالبرانا » .

كما تعيش الفراشات ، تهتم بحب الزهر والرياحان ، خفيفة الحركة يحملها الأثير ولا يكاد يحس بثقلها ، لأن الله سبحانه وتعالى متكفل بها كما قال « أو لم يروا إلى الطير فوقهم صافات ويقبضن ما يمسكهن إلا الرحمن إنه بكل شيء بصير » .

ويختار الیوجي قمم الجبال والمرتفعات ، وشواطئ البحيرات والأنهار ، يلجأ إليها بين الفينة والفينة ، هروباً من حياة المدن الصاخبة ، ينشد الطريق إلى المعرفة والحكمة ، والبحث عن الحقيقة ، وعن الوجود ونخالق الوجود وهذه سيرة الأنبياء والأتقياء ، وكلنا يعرف كيف كان النبيون يلجأون من وقت لآخر إلى الكهوف والمغارات في الفياض والصحراوات ، يتعبدون ويهجعون ، ويتوجدون ، ولا يتصلون إلا بالله عن طريق تأملاتهم وبصفاء عقولهم وشفافية نفوسهم وأغوار قلوبهم .

وإذا أراد الیوجي الترويح عن النفس ، لجأ إلى شاطئ النهر أو شاطئ البحر . يتأمل الأمواه المتدفقة الهادرة حيناً ، الهادئة أحياناً ويرى في انسياب الأنهار آية من آيات القدرة ، وحلقة من حلقات الحياة المادية ، التي لا تنتهي ، ولا ينضب لها معين ، فهي قطرات من المحيط الملح الأجاج ، شفت وصعدت إلى السماء ثم تحولت إلى سحب أشهب ثم إلى مزق ومنها تتساقط الأمطار قطرات منفردة ثم تعود فتتجمع وتصبح هراً يهب الحياة للنبات والحيوان والإنسان .

وهو يشبه هذه الدورة العظيمة بدورة الإنسان حيث يتساقط الملايين

الفصل الثاني عشر

الروحية والتنفس العميق

إن الیوجا تكلمت عن الروحية والصوفية بعمق وفي مواقف متعددة . وبالرغم من أن مجال التكلم عن الروحية بالتفصيل ليس من أهداف هذا الكتاب ، إلا أنني سأذكر شيئاً عن الروحية في الیوجا .

لقد نجح الیوجيون في اكتساب صفات عقلية ممتازة ، وقدرات جسدية ظاهرة . بتمرينات التنفس والإيحاء الذاتي ، الذي يصل إلى أعماق العقل الباطن ويتفاعل معه ، فيولد نبت جديد ، يتزعرع ، وينمو على مر الأيام ، حتى ترسخ أقدامه ، وتتشعب جذوره العميقة في النفس ، فيصبح من طباعها ، بعد أن كان تطبعاً ، وهذا عمل إرادي تقوم برسمه المخيلة وتغرسه الإرادة القوية الحاسمة .

أما القدرات الروحية التي يكتسبها الیوجي ، فهي قدرات أعمق وأقوى وأقدر على العمل ، لأنها تكون متغلغلة في النفس والروح ، بعد أن تصفو وتتلألأ وتشف .

فالیوجي يجلس وحيداً في الأماكن الخلوية الطبيعية ، في المروج الخضراء ، بين الورود والرياحين ، يتنسم عطر الطبيعة الخلاب ، ويعيش

من الحيوان المنوى . من المحيط الجسسى للرجل فى أرض طيبة ، يروىها .
 فينبت النبات الصالح للحياة ، وعند اكتمال دورته يتجمع كالنهر ويخرج
 إلى النور ، ثم تزداد قوته ويكتمل نموه ، ويسير مع ركب الحياة .
 كما يسير النهر هادراً أحياناً وهادئاً أخرى ، وينتهى به المطاف ليعود إلى
 المحيط ، وهنا يتفرع نهر الحياة : قسم منه مادى وآخر روحى ، فالقسم
 المادى يعود إلى أرضه التى نشأ منها وترعرع ، يبقى فى قبره المظلم كما كان
 فى ظلام الرحم ، إلى أن يشاء الله فيتحلل إلى العناصر الأولى من معادن
 الأرض ، وتشاء الأيام أن يتحول القبر إلى حديقة ، تنبت فيها غلال
 الأرض وفومها وبصلها أو عذسها وأشجارها ، وتمتص هذه النباتات
 هذه العناصر وتحورها إلى خلايا نباتية تبقى فى أشجارها أو ثمارها
 إلى أن يشاء الله ، وهكذا تستمر الدورة إلى أبد الآبدين ، مادة لا تفسى
 وإن جاز عليها الزمن بالتحويل والتبدل والتصنيف ، أما الروح فتعود
 إلى أصلها المحيط ، التى منه جاءت وإليه تعود ، هو بارئها وإليه مصيرها .
 ومن هذه التأملات يخرج اليوجيون بالحكمة القائلة إن الحياة دورات
 مختلفة متكررة ، وإن الحياة مستمرة ودائمة ما شاء الله لها الاستمرار والدوام ،
 وإن الإنسان وحدة من وحدات الكون الكلى ، وذرة من ذرات الوجود
 الواحد ، وإن اختلفت أشكاله ومظاهره .

وبذلك يفتح اليوجى أمامه طريق الكشف عن الحقائق ، وتظهر
 فلسفة الهند فى التناسخ ، وإن كانت فى بعض الأحيان تحرف تحريفاً

كبيراً يخرجها عن نطاق البحث العلمى السليم .
 كما أن اليوجى يخرج من تأملاته الروحية بالمعرفة الحققة ، عن حقائق
 جسده ونفسه وروحه ، وما فيها من قدرات عظيمة ، وإن كانت غائبة
 عن كثير من الناس ، إلا أنها بالصقل والترويض والفهم الصحيح
 للحقائق تنمو وترعرع وتتكشف ، نتيجة لعملية التنفس المنتظم الهادئ ،
 الذى ينظم حياة الإنسان ، ويجعلها فى حالة تألف وانسجام تام . مع
 حركة الكون وقافته وما فيه ، ومن فيه ، من حركة تطابق واتساق مع
 ذبذباته وكائناته .

ويتواءم مع الغرض من وجوده فى هذه الحياة ، ويكون فى حالة من
 الاتزان والتوافق ، كما توافق الألحان الأنغام ، وكما يتنغم الإيقاع فى السيمفونية
 الواحدة ، وإن تعدد فيها العازفون ، وتباينت الآلات الموسيقية .
 أعود فأذكر أن التنفس العميق الرتيب التوقيت ، ينظم خلايا العقل
 واتجاهاته وصورة وقدراته ويجعل الإرادة قادرة على التحكم فى هذا العقل
 الذى خلق لخدمة الإنسان .

وفى هذا المجال لا يمكننا التعمق فى فلسفة الشرق عن الروحية ، لأن
 ذلك يحتاج لبحث نظرى وجدال بين المؤمنين بالروحية والصادين عنها .
 وسوف يأتى الوقت المناسب لكل شخص ، لكى يتفهم نفسه وروحه ،
 ويعرف مكنونات النفس وشفافية الروح وإيمان القلب ، لأن التنفس
 العميق يساعد على شفافية النفس وصفاء السريرة .

والطريق مفتوح إلى المعرفة لكل من يطلبها . فضع قدمك في أول الطريق وستجد أن من سار على الدرب وصل
وسيطهر رائدك أمامك في الوقت المناسب . لأن الله يهدي من يشاء من عباده الصالحين حيث قيل « اطلبوا تنولوا » .
وسنعطيك بعض التوجيهات لترقى نفسك وتشق روحك فتتعرف عليها .
كما ستعرف العلاقة بين روحك وبين الروح القدس . وبين حياتك المادية وعلاقتها بالحياة الإنسانية .

والتمرينات التي سنوردها سهلة بسيطة . وتشتمل على التصور العقلي المشمول بالتنفس المنتظم .

ولا تكون عجبولا في أول الأمر . لأن التطور الروحي يحتاج إلى الوقت مع الرغبة الصادقة . فالزهرة لا تفتح في يوم وليلة . ولكن تنبت الحبة . ثم تصعد الساق وتنبت الأوراق في تمهل حتى يأتي الربيع فتفتح براعم الزهرة . وتظهر في أبهى حلة . وأرق عير .

الوعي الروحي :

إن حقيقة النفس شيء آخر غير مادة الجسد . وجوهر العقل . ولكن العقل وجوهره . والجسم وأعضاؤه . ما هي إلا جزء من شخصية الإنسان . وإذا كنا أصدق تعبيراً قلنا إنها الجزء الأقل .

ولكن النفس الحقيقية هي نور الروح الكامنة في الإنسان . وهي حقيقة الوجود التي تظهر الشخصية ومعدنها . وهي الحياة الكامنة في الإنسان . ولنضرب لذلك مثلاً : إذا وقف إنسان يتكلم أو يعمل عملاً ثم أزهقنا روحه بواسطة ما حتى يصبح جسداً ممتداً مسجى فوق الأرض . فمن ذا الذي كان ينطق فيه أو يتحرك ؟ إنها روحه دون شك التي كان يعيش ويحيا بها . فأنت روح له جسد وأنت جسد له روح .

إذا فهذه الروح مستقلة عن الجسد الذي تسكن فيه . وما الجسد إلا الهيكل أو البيت الذي تقيم فيه الروح . وليس العقل إلا خادماً لها وعبداً يأتمر بأمرها . إن نفسك الحقيقية أو روحك بمعنى آخر ، ما هي إلا قطرة من المحيط القدسي . أو شعلة من النور الأعظم . أو نفخة من روح الله حيث قال « ونفخنا فيه من روحنا » .

هذه الروح طالما أنها جزء من الروح القدس . وشعلة من نوره فهي دائمة الوجود . لأن الجزء ينبع من الكل . والكل دائم الوجود أزلي البقاء . لا يفنى أبداً . . . ومن هنا يظهر في وضوح أن الروح لا تموت ولا تفنى . فهما حدث لمادة الجسم من تبديل أو تغير أو فناء . فالجسم يشبه الصدفية التي تعيش فيها القوقعة . أو جلباب يخلمه الإنسان عندما يبلى أو يتلف أو يتمزق أو يتسخ . وبرغبتك تخلمه . طلباً في جلباب أنظف أو أصلح . وهكذا ترى أن الجسم شيء مادي . والروح شيء آخر أسمي وأقدس وأدوم .

ولكن لا تبعد في أفكارك فتفصل بين الروح وبين نفسك . لأنك أنت روحك . وروحك هي نفسك . ونفسك هي أنت . وأنت الروح . أما الجسد فهو شيء آخر غير الحقيقة الحقة التي هي فيك والتي هي أنت . لأن الجسد يتغير من نطفة إلى علقة ومن وليد إلى طفل ثم يافع . ومن شاب إلى رجل . ثم كهل . تتبدل خلاياك كل يوم . ويتبدل جلدك كل ساعة . كلما نضجت جلودهم بدلناهم جلوداً غيرها . ويتغير فكرك من وقت لآخر . وتبدو نحيفاً حيناً ثم بديناً أحياناً ، يمرض جسمك ويصح . يأكل ويشرب ويصوم . أما روحك فهي بعيدة عن كل هذا . هي لا تتغير ولا تتبدل . دائمة الحياة . دائمة الوجود . حتى بعد أن تترك الجسد .

وبالوحدة القائمة بين الروح والجسد . يمكنك ترقية جسمك بتربية نوازعه . وتقويم غرائزه ودوافعه . وإحساساته الخدامة . التي تثقل كاهله . فيشف في مادته . ويسمو في نوازعه وأحاسيسه . ويصفو في أفكاره . ويرفع عن غرائزه . ليحيى ويفهم حقيقة روحه ونورانيته . لأن حياة الجسد ظلام . وحياة الروح هي النور الساطع .

ونخطة اليوجا في الوصول إلى هذا الرقى . هي تمارين التأمل في أعماق النفس . وفي الكون . والبحث عن الحقيقة الروحية التي تغمر نفسك . ومصاحبة ذلك بالأنفاس العميقة الهادئة الرتيبة . مركزاً الفكر على شفافية الروح التي تغمر نفسك .

والتمرين التالي هو أبسط هذه التمرينات :

- ١ - اجلس جلسة هادئة مريحة وأنت في حالة استرخاء تام .
 - ٢ - تنفس تنفساً منتظماً واغمض جفونك بهدوء .
 - ٣ - فكر وتأمل في حقيقة النفس .
 - ٤ - فكر في أن ذاتك الحقيقية هي روح مستقلة عن جسمك وأنها تسكنه . وأنها قادرة على تركه بإرادتها .
 - ٥ - فكر في أنك روح فقط وأن جسمك ما هو إلا صدفة أر فوقعة . ولكنها مناسبة لوجودك . وأنها مريحة ونافعة لك . ذلك بالرغم من أنها ليست من أصل ونوع الكيان الروحي ومادته .
 - ٦ - فكر في أنك مخلوق كائن مستقل عن الجسد . يستعمل الجسد كأداة لمصلحته .
 - ٧ - بينما أنت تتأمل في كل ما سبق تجاهل جسمك تماماً . كأنك لا تشعر بوجوده . وفي غالب الأحيان : سنصل إلى حالة من الوعي الروحي تحس فيه بأعماق روحك . في الوقت الذي يغيب فيه جسمك عن وعيك .
 - ٨ - ستري نفسك روحاً شفافاً .
 - ٩ - في نهاية التمرين عد إلى وعيك وعد إلى جسمك .
- هذا التمرين هو بدء تمرينات اليوجا لمعرفة شفافية النفس وأعماقها . والباعث على معرفة روحك العظيم . فاستمر في عمله يومياً . حتى تشف

روحك ، وتعرف أول الطريق إلى نفسك الحققة ، وستشعر في كل وقت أن روحك هي القائمة على هذا الجسد ، وهي التي تهديه وتسيره وتراقبه وتطعمه وتسهر عليه .

هذا التمرين سيهديك إلى شخصية روحك وحقيقتها ، ويشعرك بأنك خفيف الحركة . لا تشعر بثقل جسمك على الأرض ، وأنتك مستقل عن الجسد . وسيزول عنك الخوف من الموت عندما تحس هذا الاستقلال . وعندما تعرف تمام المعرفة أن هذه النفس الروحية دائمة الوجود . لا تموت ولا تفنى . وأن الذي يتغير ويتحول هو المسكن الذي تسكن فيه روحك . ومن هذا الطريق ستزداد حساسيتك الروحية ، وسترى بعض المظاهر الروحية التقدمية . وسيلحظ فيك الناس بعض هذه المظاهر .

استمر في هذا التمرين نصف ساعة .

ولكن لا تتدفع نحو هذه الحياة الروحية ولا تعيش في خيال الشفافية أو في حالة انعدام الوزن ، لأن حياتك من طبيعتها العمل الجسماني الشاق ، والاختلاط بأهل الأرض والسير على الأرض ، وإن لبدنك عليك حقاً ، فاعطه حقوقه كما أمر بها الله جل جلاله ، الذي خلقك على هذا الكوكب لتؤدي رسالتك فيه كاملة ، وتكسب الخبرات اللازمة ، « وتزودوا فإن خير الزاد التقوى » فاتق الله في جميع أعمالك واتق الله في جسدك واحترمه ، واتق الله في حق الدنيا عليك وحق الدين لله ، وحق الناس عليك ، وعش في حدود دنياك ، واعمل لآخرتك .

واعرف أن بدنك هو المعبد الذي تحيا فيه روحك فاعبد الله في معبدك ، واحمل قلبك بيتاً لربك .

الوعي الكوني :

إن الروح التي هي أعلى المراتب القدسية ، ما هي إلا قطرة أو ذرة من المحيط الروحي العظيم وإن بدت لنا منفصلة ومحدودة ، إلا أنها في الحقيقة على صلة دائمة بالروح الكلي التي هي شعلة منه . كما أنها على صلة بكل قطرة وبكل ذرة من ذرات الوجود الروحية ، لأنها وحدة كاملة لا انفصام لها .

ولما كان الإنسان المتحضر يعيش في حالة من الغفلة الروحية ، فإنه بطبيعة الحال ثقيل إلى أرض الغريزة والمادة ، ويتباعد عن الله ، بل ويتباعد عن روح الله التي هي في أعماق نفسه . وانقطعت صلاته بالروح القدس . بالرغم من أن الله يرعاه وهو معه أينما كان ، وفي كل مكان ، بل وفي نفسه وهو القائل : « ونحن أقرب إليه من حبل الوريد » . وفي أنفسكم أفلا تبصرون . فسحقاً لهذا المخلوق الغريب الذي يخاصم من خلقه ، ويتباعد عن صلاته . ويفلق عقله داخل جدار رهيب يفصله عن العقل الكوني . الذي علم الإنسان ما لم يعلم .

ويشعر الإنسان من وقت إلى آخر أنه على قرب من ربه . وبخاصة كلما كان في مأزق ، أو في حالة من الضعف والمرض ، يفيق ويسأل

ربه الشفاء ، وإذا ذهب عنه المرض أو نجاه الله مما هو فيه من كرب .
 غفل ثانية عن ربه وتناساه ، وهكذا قال الله « وإذا مس الإنسان الضر دعانا لجنبه أو قاعداً أو قائماً فلما كشفنا عنه ضره مر كأن لم يدعنا إلى ضره منه » فالإنسان خصيم لربه حيناً أو أوتاب إليه أحياناً أخرى . . .
 واليوجا تقضى على هذه الحال بتمرينات التأمل ، والتنفس العميق
 الرتيب ، التي تقوى الرابطة بين العبد والرب ، وتجعل منها صلة دائمة
 يشعر بها الیوجي في كل لحظة من لحظات حياته فهو دائماً مع الله ، حتى
 يصل في المراتب العليا من تمرينات الیوجا لمرتبة التوحد « الزفانا » وهنا
 تظهر فيه الخوارق للطبيعة ، وتنبع منه الحكمة والمعرفة ، وهذا الواصل في
 المعرفة ليس في حاجة إلى تدريب أو تعليم ، لأنه مر على كل التدريبات ،
 وتأمل في كل الوجود حتى بلغ مرتبة قريبة إلى الكمال .
 أما المريد فعليه واجبات كثيرة ، وتدريب شاق ، لأن الطريق
 طويلة ومحفوفة بالأشواك ، ولكنها الأشواك التي تحمل الورد فوق أفنانها .
 والیوجا ستوصلك حتماً إلى أسمى المراتب الروحية إذا اتصفت بأخلاق
 الراغب ، المريد المطيع ، ومارست التمرين والتفكير في الله ، والتأمل في
 أعماق نفسك وإيجاد الصلة بالروح الكوني ، وسوف تفتح أمامك السبل
 ويتضح أمامك الطريق إلى الرقي في المعراج .
 والتمرين الآتي سيوجهك للمعرفة الروحية إذا كنت صادقاً في طلبك
 ومارست التمرين بإخلاص .

١ - اجلس جلسة هادئة مريحة ، واسترخ وحدك .
 ٢ - تنفس تنفساً منتظماً .
 ٣ - تأمل وتفكر في علاقتك بالعقل الكوني ، الذي تستلهم منه أفكارك .
 وفكر في أنك ذرة من ذرات هذا العقل الكبير الواسع .
 ٤ - فكر في أنك جزء من الكل وأنت على علاقة مستمرة به ، فكر في
 أنك لبنة من لبنات الكون . المؤمن للمؤمن كالبنيان يشاء بعضه
 بعضاً .
 ٥ - فكر في أن كل شيء في الوجود وحدة متكاملة ، وأن روحك جزء
 من هذا الكل الواسع العليم .
 ٦ - اشعر وحس أنك تحصل على ذبذبات كونية من العقل الكوني
 الكبير ، وأن هذه الذبذبات تغذي عقلك بالنشاط والقوة والمعرفة
 والحكمة .

تمرين للتأمل العقلي :

١ - اجلس نفس الجلسة السابقة وتنفس تنفساً هادئاً منتظماً .
 ٢ - مع كل شهيق فكر في أنك تسلب من العقل الكوني شعاعاً من
 القوة والنشاط الذهني وترسبها في عقلك .
 ٣ - مع كل زفير فكر في أنك ترسل هذه الإشعاعات إلى من هم حولك ،
 حتى تضيئ على المكان الانسجام الجماعي .

- ٤ - في نهاية التمرين ، أرسل إشعاعات من المحبة والعطف ، إلى كل كائن حي يحيط بك ، مع الرغبة الأكيدة ، في مشاركتهم لك فيما تحصل عليه من قوى ومحبة وبركة .
- ٥ - تمثل قوة الله تغمرك وأنها تسرى فيك مع سريان الدورة الدموية حتى تصل إلى كل جزء في جسمك وعقلك . ستري ما يغمرك من قوة فعلية ونشاط ، وشعور بذاتيتك .

تمرين آخر :

- ١ - اجلس نفس الجلسة السابقة وتنفس تنفساً رتيباً .
- ٢ - انظر إلى عقلك نظرة تبجيل واحترام وتوقير .
- ٣ - تأمل ، في سمو وجلال وعظمة ومنهابة العقل الكوني الإلهي .
- ٤ - هيئ عقلك لاستقبال فيض من الحكمة الإلهية ، حتى يتحلى عقلك بالحكمة .
- ٥ - وزع جزءاً مما يفاض عليك من الحكمة ، إلى زوجتك وأبنائك ، ومن هم في حاجة إليك من إخوانك ، وأشعر كأنك محطة إرسال تشع وترسل ذبذبات مستمرة من الحكمة .
- إذا قمت بعمل هذه التمرينات يومياً ستشعر بأن كياناتك تبدل ، وأنت أصبحت مركزاً من مراكز القوى الروحية والنشاط وميناءً للحكمة والتشريف . وستشعر بالغبطة تغمر كياناتك .

بشروط في أداء هذا التمرين أن تكون جاداً ، وأن تكون في حالة احترام وتبجيل لشخصك ، فلا تقربه وأنت في حالة إعياء وعدم اكتراث ، أو مجرد التمرين السطحي للعبث أو للهو .

توجيهات عامة :

إن التمرينات التي وردت في هذا الفصل هي تمرينات قوية الأثر ، لأنها تحتاج لعقلية صالحة لاستيعاب الأفكار الروحية ، وهيئة المجال الهادئ والحو المناسب حتى تأتي أثرها العميق ، والأشخاص غير الجادين في أداء التمرين ، والذين لم تكتمل عقولهم وقلوبهم روحياً لن يصيبوا من هذه التمرينات شيئاً ، ويحسن لهم ألا يباشروها لأنها فوق مستواهم العقلي والروحي .

نسوق هذه التمرينات للأقلية الصالحة المؤمنة بالروحية ، والتي لها أحاسيس شفاقة ، ورغبة في الاتصال .

أثناء التمرين ، دع العقل يفكر ويتأمل في الأفكار الواردة في التمرين ، لتتضح الفكرة وتتبلور وتبدأ في التأثير بتأن ووضوح روحي حقيقي . وبالتدريج ، سيقبّل العقل هادئاً وسليماً ، فيستقبل الأفكار الجديدة في صورتها العقلية الواضحة .

لا تنهك في هذه التمرينات ، ولا تدع حالة الغبطة والسعادة التي تغمرك أثناءها من أن تظني على أعمالك العادية اليومية ، لأنك في حاجة

إلى عملك اليومي ، ولأن الحياة الاجتماعية لازمة لكل إنسان ، وتخير أوقات الفراغ ، وقم بالتمرين ولا تتكاسل أو تحجم عن القيام به ، فهما كانت الظروف غير مواتية ، فستجد الوقت لتزود بالحكمة والتقوى ، ونصف ساعة عند الشروق أو الغروب يومياً كفيلة بإحداث التغيير .

اجعل السعادة والغبطة تتبع من داخل نفسك ، من داخل عقلك الباطن ، حتى تطفو على كل كيائك وأعصابك ، وجرب الحياة الروحية فهي حلوة المزاق ، واجعل كل شيء في حياتك صافياً كالسما في ليلة الصيف ، هادئاً كسطح الزيت الأملس ، قوياً كالرعد ، ومع التقدم في التمرين ، ستشعر بالرغبة في المعرفة الروحية والتعمق ، وستكسب صفات محبوبة ، وستشعر بمحبة الناس والتفافهم حولك ، وسيغمرك فيض من المعرفة ، وتهلأ نفسك الثائرة وتتبع السعادة والغبطة من أعماق نفسك .
تحذير : قبل الانغماس في التدريبات الروحية يجب عليك الارتباط بمعلم روحي ، أو رائد متصوف تصاحبه فكرياً قبل التمرين .

ونحن على استعداد لإحاطتك بما لم تحط به علماً .
اتصل بنا في رقم ٨٣ ، ٨٧٤ تلفونياً أو بالبريد ٢٦ ش العجم مصر

الجديدة

الباب السابع

الفصل الأول

الجهاز العصبي

ذكرنا أن علماء الغرب عند بحثهم لأجهزة التنفس لا يتكلمون عن الجهاز العصبي ، بل يشرحون تأثير الأوكسجين على الدورة الدموية . أما نظريات اليوجا فإنها تتكلم عن البرانا ، وطرق امتصاصها في خلايا الأعصاب ومراكزها . عندما يتكلمون عن التنفس وأجهزته ، وعلى ذلك سنلقى نظرة عابرة على الجهاز العصبي .
الجهاز العصبي يتكون من المخ والنخاع ، والنخاع الشوكي ، ثم العصب السمباثاوي .

فالجزء الأول يتكون من مادة مغايرة لنسيج الجسم ، ومركزه التجويف الرأسي . ثم ينحدر إلى النخاع الشوكي ، حيث يسير في داخل العمود الفقري في قناة طويلة ، ويخرج من بين الفقرات أعصاب فرعية ، إلى جهات مختلفة بالجسم ، وهذا الجهاز يسيطر على الفرائز الحيوانية ، والأفعال الإرادية ، والمشاعر وغيرها .

أما الأعصاب السمباثاوية فهي تشمل كل الأعصاب الأخرى .

التي تتصرف في الأعضاء التي في داخل تجويف الجسم ، كالمعدة والحوض والأحشاء الداخلية ، وغيرها من الأعضاء التي تعمل بدون إرادتنا وتتصرف في نمونا ، وتوزع الغذاء على مختلف أجزاء الجسم مع سريان الدماء من القلب وإليه . وهي تنظم أيضاً مجهود الكبد إلخ إن الأعصاب الخفية تتصل بالجهاز البصري ، والسمعي والشمي والذوق ، والحسي إلخ . . . وهي تنظم كل حركات الجسم .

وتستخدم الروح المخ في التفكير وفي كل ما يصدو عن وعينا . وعلى وجه الإجمال فالجهاز العصبي هو جهاز الروح في الاتصال بالعالم الخارجي . . . ونشبه هذا الجهاز بسترال التليفون ، فالمخ هو مركز قيادة السترال ، والأعصاب المتفرعة هي الأسلاك والأجهزة الأخرى . إن العقل عبارة عن كتلة عظيمة من نسيج الأعصاب ويركب من ثلاثة أجزاء هي :

(١) المخ cerebrum وهو كائن في أعلى تجويف الجمجمة من الجهة حتى خلف الجمجمة تقريباً .

(٢) المخيخ cerebellum وهو يملأ الجزء الخلفي الأسفل من الجمجمة .

(٣) medulla oblongata وهي نهاية تجمع المخ حيث يبدأ الحبل الشوكي وهو كائن أمام المخيخ وأسفل المخ فوق العمود الفقري .

والمخ هو الجهاز الذي ينفذ جميع الأعمال المدركة عقلياً . والمخيخ ينظم جميع الحركات الإرادية للعضلات . أما التجمع الثالث

«ميدولا أوبلانجاتا» فهو بدء النخاع الشوكي ومنه بالاشتراك مع المخ - تخرج جميع أعصاب الحبل الشوكي ، التي تصل بين المراكز المختلفة بالرأس وبعض الأعضاء ذات الأحاسيس الخاصة ، ثم أجهزة الحلق والمعدة ، ويتفرع منه فرع إلى أجهزة التنفس .

والحبل الشوكي يسير داخل الفقرات من العنق حتى نهاية العمود الفقري في ظهر الإنسان وهو نسيج من حبل عصبي يخرج منه بين الفقرات عدة أعصاب تتصل بجهات مختلفة بالجسم ، وهو يشبه أسلاك التليفون المتشعبة ، ويشتمل أيضاً على بعض الأعصاب الاحتياطية في أحوال الطوارئ كخطوط خاصة إضافية .

والعصب السمبثاوي يشتمل على ضفيرتين عصبيتين على جانبي العمود الفقري ، متصلة بعدة مراكز عصبية في الرأس والعنق والصدر والمعدة ganglion وهذه المراكز العصبية ، عبارة عن كتلة من الخلايا العصبية متجمعة كمركز وعي ، وهذه المراكز متصلة ببعضها البعض بواسطة أعصاب رفيعة . كما أنها في نفس الوقت متصلة بالنخاع الشوكي بأجهزة عصبية للرقابة . ومن هذه المراكز العصبية ، يخرج عدة أعصاب وأفرع إلى الأجزاء المختلفة المتصلة بها من الأعضاء كأوعية الدماء وغيرها . وتقابل الأعصاب وتتجمع في جهات مختلفة من الجسم ، حيث تكون ما يسمى بالضفيرة العصبية N₁ plexus .

والجهاز السمباثاوى يتحكم فى الأعضاء غير الإرادية كالنبوة الدموية . ودورة التنفس والهضم .

هذه القوى العصبية المختلفة معروفة لدى علماء الغرب بالجهاز العصبى . أما علماء اليوجا فيسمون هذه الأجهزة بناقلة البرانا Prana . ويشبهونها فى أفعالها وسرعتها وقدرتها بالتيار الكهربائى . وهم يعرفون تمام المعرفة أنه بدونها لا يردد القلب ضرباته ولا تتدفق الدماء فى مجاريها . ولا تعمل الرئة . كما لا تنتظم باقى أعضاء الجسم . أو بالأحرى تتوقف الآلة الآدمية عن العمل تماماً . بل فوق ذلك يتوقف العقل ذاته عن التفكير والإدراك إذا غابت مادة البرانا Prana عن السير فى هذه الأعصاب .

وبعد هذا الشرح لهذه الحقائق يتبلور أمامنا أهمية امتصاص مادة البرانا . وبالتالى أهمية تنظيم التنفس المشبع بالبرانا .

وتعاليم اليوجا تذهب إلى مدى بعيد بالنسبة لما يعرفه الغرب عن الضفيرة الشمسية Solar Plexus والتي يقول عنها الغرب إنها مركز من المراكز العصبية . أو إنها شبكة عصبية ضمن أجزاء العصب السمباثاوى المنتشرة فى الجسم . أما تعاليم اليوجا فتقول إن الضفيرة الشمسية هى أهم جزء فى الجهاز العصبى . وإنها عبارة عن مركز محي يلعب دوراً هاماً فى حياة الإنسان .

وقد اتجه بعض علماء الغرب فى العصر الحديث . لتقرير بعض فوائد الضفيرة الشمسية . الأمر الذى يعرفه اليوجيون منذ آلاف السنين .

وقرر الأطباء أن هذه الضفيرة هى بمثابة عقل التجويف المعدى .

والضفيرة الشمسية كائنة خلف تجويف البطن . ملتصقة بالعمود الفقرى . وهى عبارة عن قطعتين من نسيج المخ لونهما أبيض رمادى . ويقعان على جانبي العمود الفقرى وتاتف حولهما ضفيرة من الحيوط العصبية « تشبه الملف اللولبى الكهربائى » . وهذا المركز يسيطر على الأعضاء الداخلية للإنسان . ويلعب دوراً هاماً فى حياة اليوجى . وإذا لم نرغب فى الدخول إلى تفاصيل نظريات اليوجا فإننا نقول إن الضفيرة الشمسية هى محرك كهربائى « للبرانا » أو بمعنى آخر هى بطارية الجسم .

ويعرف الجميع أن ضربة قوية موجهة إلى هذا المكان من جسم الإنسان تؤدى إلى حنقه . لذا يعطونها لاعبو البوكس أهمية خاصة ورعاية تامة

ويقول اليوجيون إن إطلاق اسم الضفيرة الشمسية على هذا الجزء من نسيج المخ . تشبه بقوة الشمس وتأثيرها ومزاياها . كما أنها تتوسط الكون الذى نعيش فيه . وأن هذا المركز العصبى الذى يتوسط الجسم يشع الحيوية والقوة والطاقة لكل أجزاء الجسم الهامة واختلفة . بل يذهبون إلى أكثر من ذلك ويقررون أن المخ نفسه يعتمد على هذا المركز فى الحصول على الطاقة المكتنزة فيه . ويعتقد اليوجيون أنه لن يتأخر الوقت الذى سيعترف فيه الغرب بأهمية هذا المركز العصبى عندما يكتشفه العلماء الغربيون ويعرفون كنهه وتأثيره .

وقد شرح اليوجيون بضعة تمرينات متقدمة لإيقاظ هذا الملف اللولبي ، وعلى المبتدئ في تمرينات اليوجا ، ألا يتسرع في عملها إلا بعد تفهم التمرينات البسيطة الأولية في تمرينات اليوجا حتى يكتسب الصحة الجسدية ، والهدوء النفسى ، والسيطرة على العقل الشئيت .

حتى إذا ما ولج في دور الإيقاظ لهذا المركز الحيوى ، كان مسيطراً على مراكز التفكير وكان هادئ النفس وفي حالة من السرور والسعادة ، نضفى على كيانه الانتعاش والغبطة ، فيخرج من تمرينه واعياً لشخصيته ، حكيماً في أفكاره ، سعيداً في أعماقه ، لأن هذه التمرينات تؤثر على أغوار النفس ومراكز الشعور ، وأعماق القلوب .

وإن من أغراض تمرينات « الهاثا يوجا » المتقدمة ، التحكم في هذا المركز الرئيسى الحساس ، وأنه لا بد من التواجد في حالة الوعي الدائم في حياة اليوجا ، وأن تكثر من تمرينات التنفس العميق يومياً وبدون انقطاع أو توقف ، كلما وجدت إلى ذلك سبيلاً ، حتى تسيطر على المراكز العليا والسفلى بالجسم ، وبعد ذلك يمكنك أن تتعامل مع العقل الباطنى والعمود الفقري ، الذى يتحكم بالتالى في كل أعضائك ويحكمها بإرادتك وتحت إشرافك وسيطرتك .

وقد سجل اليوجيون بإشراف لجان طبية عدة حالات ، تمكنوا فيها من إيقاف تنفسهم ، أو إيقاف القلب لبضع دقائق ، أو السيطرة على الغدد وإفرازاتها ، أو أى عضو من أعضاء الجسم الداخلية والخارجية ،

وأمكنهم تحمل العمليات الجراحية الكبيرة دون تخدير . وقد تمكن الزعيم الروحى الكبير المهاتما غاندى ، من إجراء عملية الزائدة الدودية ، دون تخدير ، وكان يتكلم مع الجراح ومساعديه في عدة مسائل حيوية دون أن تظهر عليه أى أعراض للألم ، أو الامتعاض ، أو الرهبة أو الخزع !!!

ولكن غاندى وأمثاله من حكماء اليوجا ، لم يتمكنوا من الوصول إلى هذه القوى الخارقة ، إلا بعد التدريب الطويل المستمر ، في ممارسة اليوجا . ويمكنك أيها القارئ أن تتحكم في بعض مشاعرك وعواطفك ، إذا بدأت العمل بتمعن وروية وأناة وصبر ، وهيات نفسك الوقت الكافى حتى تصل إلى طرف الخيط الذى سيقودك ، أما إذا أردت التعمق فعليك بتكريس حياتك لتمرينات اليوجا البدنية والروحية والعقلية وهذا ليس في مقدور كل إنسان . أما متى تصل إلى حالة « النرفانا » في اليوجا فهذا أمر لا يعلمه إلا الله .

وحالة النرفانا هي حالة الصفاء الروحى في طريق التوحيد مع الخالق . والتى يستطيع بها أن يقوم اليوجى بالأعمال الخارقة . وإذا لم ترغب في هذا أيها القارئ فقم بعمل بعض تمرينات اليوجا يومياً لمدة لا تقل عن نصف ساعة ، حتى تتحكم في عضلاتك ، وأعصابك وبذلك تملك زمام نفسك . ويفسر اليوجيون سرّاً من أسرار اليوجا ، التى تؤثر على الأعصاب

بواسطة التنفس العميق ، فيقولون إن التنفس من الفتحة اليمنى الأنف يؤثر على أعصاب الجسم تأثيراً قوياً خاصاً ، إذ أنها ترتبط بتأثير الشمس وتسمى « بنجالا » . وأن التنفس من الفتحة اليسرى وحدها يتأثر بالقمر وتأثيره رطب على الأعصاب .
وهما معاً يكونان تأثيراً سالباً وتأثيراً موجباً ، باعتبار « البرانا » طاقة كهربائية .

ومن المشاهد فعلاً ، أن الإنسان إذا لاحظ نفسه أثناء اليوم ، يشعر بأن تنفسه يتغير فجأة ، فأحياناً يجد الفتحة اليمنى للأنف متسعة والهواء يندفع منها دون عناء ، أو العكس بالعكس .

وتشعر أحياناً أنك في حالة ضيق ، فابحث السبب . ستجد أن إحدى فتحتي الأنف ضيقة وأن تنفسك غير منتظم من ناحية ساليته وإيجابيته ، فحاول أن تغير ميزان مرور الهواء لتعيد التوازن ، وذلك بأن تبحث تحت إبطك عن جزء مرتفع نوعاً هو عبارة عن عقدة صغيرة اضغط على هذه العقدة ضغطاً مستمراً بيدك مدة نصف دقيقة في الجانب العكسي للأنف المسدود ، وستشعر بأن فتحة الأنف قد اتسعت ومر الهواء براحة ، وعندئذ تشعر بتغير في حالتك العصبية والنفسية .

وفي الأحوال العادية يتغير مرور الهواء من كل فتحة أنوماتيكياً ، ويحدث التبادل كل ساعتين بطريقة طبيعية ، ويمكنك أن تلاحظ ذلك في

نفسك . أما إذا صادف الإنسان أسباباً تدعو لتغير هذه الحالة نتيجة للمرض أو الضيق أو القلق فيمكنك تغير هذه الحالة بإرادتك ، كما سبق أن ذكرنا . وعندما يصاب الإنسان بالبرد والزكام ، تجد أن إحدى فتحات الأنف مسدودة ، فإذا استمر هذا الوضع مدة طويلة ساءت حالة البرد واشتد . أما إذا لاحظت التبادل دل على أن الحالة ضعيفة وستزول مع العلاج الخفيف .

اعتكف لمدة أربع وعشرين ساعة ، وامتنع عن الطعام الدسم ، وأكثر من شرب عصير الليمون البزهر بالماء الفاتر أو الدافئ ، أو اشرب عصير البرتقال مع الماء الساخن أو الدافئ بكثرة ، أو اشرب مغلي أوراق الكرنب ، واستحلب ملعقة من عسل النحل كل ساعتين أو ثلاث ، ولاحظ أنفك فإذا وجدت أن الناحية المسدودة تستمر وقتاً أطول من ساعتين ، فحاول أن تفتح القناة لمرور الهواء ، إما باستعمال وسيلة الضغط على العقدة العصبية تحت إبط الجانب الآخر للفتحة المسدودة ، وإن لم تتمكن فحاول باستعمال نقط الأنف ، مع تدفئة الرأس والأرجل ولا مانع من وضع قطعة من القطن في فتحتي الأذنين لتدفئتهما ، وبالتالي تساعد على إزالة الغشاء المخاطي القريب ، ولا مانع من وضع قطرة واحدة من الكحول النقي في قطعة القطن ، دون أن تكثر منه ، على أن لا تتعرض لتيار من الهواء .

واعلم أنك إن عشت طوال الشتاء ، تلعب اليوجا ، وتنفس بطريقها

وتكثر من شرب الماء الفراح أو عصير الليمون مع الماء الفاتر ، أو عصير البرتقال ، أو مغلي الكرنب ، وتأكل أكلاً متجانساً من مأكولات الشتاء . وفواكه الشتاء التي خلقها الله لنا وكلها فيتامينات ومعادن تقاوم البرد . فإذا اتبعت هذه التعليمات فلن تعرف البرد سنوات طويلة ، وهذا لو أفلحت عن التدخين ، أو أفلت منه ، لأن الدخان يقلل من كمية فيتامين ج . « V. C. » بالجسم .

تمرين لتقوية أعصابك واكتساب الإرادة القوية :

- ١ - اجلس جلسة اللوتس ، أو جلسة مريحة في مكان هادئ نقي الهواء بعيداً عن الضوضاء .
- ٢ - اسدل جفنيك بخفة . (سبل جفونك) .
- ٣ - تخيل حولك قوة كهربائية عظيمة من مجال الأرض المغناطيسي ومن البرانا المحيطة بالكون والمتخللة الأثير حولك .
- ٤ - ركز أفكارك على قوة الخالق الموجود في كل الوجود والظاهرة فيك وهو أقرب إليك من حبل الوريد .
- ٥ - تنفس بهدوء جداً وعمق ، مع مراعاة التوقيت في الزفير والشهيق .
- ٦ - استشعر القوة ، وقطب جبينك .
- ٧ - ركز الفكر على المركز الأول « الرأس » وتنفس مع التركيز .

- ٨ - ركز الفكر بأكثر دقة على مكان الغدة الصنوبرية ، ثم الغدة النخامية مع التنفس .
- ٩ - كرر ذلك ثلاث مرات حتى نملأ كل الرأس بالبرانا والمغناطيسية .
- ١٠ - انتقل إلى الرقبة وركز على أسفل الجمجمة عند ملتقاها بالعمود الفقري . وركز على النخاع . والغدد الدرقية وفوق الدرقية واستمر في التنفس ثلاث مرات مع التركيز .
- ١١ - انتقل إلى مكان العقل الباطني (الضفيرة الشمسية) ، ركز على مكان العقل الباطني في مكان خلف فم المعدة ، واستمر في التنفس ببطء مع التركيز ثلاث مرات ، ويمكنك وضع يدك اليمنى أمام المركز المذكور ويدك اليسرى خلفه على العمود الفقري زيادة في التركيز .
- ١٢ - انتقل إلى مكان غدة الكظر . فوق الكلية على جانبي العمود الفقري . وركز على مركز النخاع الشوكي في هذا المكان ، وتنفس .
- ١٣ - انتقل إلى الضفيرة القطنية « السرية » . في الحوض ، وركز عليها وتنفس بهدوء وكرر ثلاث مرات .
- ١٤ - انتقل إلى المركز السابع والأخير ، في العصعص ، أمام الغدة الجنسية ، وركز على هذا المكان من النخاع ، والغدد ، وتنفس وكرر ثلاث مرات .

١٥- كرر هذا التمرين يومياً وكلما شعرت بالضيق أو التعب أو الانهيار أو الملل أو الكسل في أى وقت من أوقات النهار .
هذا التمرين سيفعل معك العجيب ، وستشعر بالحياة ، والحيوية والراحة النفسية ، وسيجدد نشاطك ، ويعيد إليك شبابك ، وسيدلك على خبايا نفسك وروحك ، وسيمهد السبل لساوئك مع الله في رقيك الروحي .
وتجد المراكز العصبية واضحة في الشكل (٤) .

التمرين الثاني :

- ١- اجلس كما في التمرين السابق وتنفس بهدوء .
 - ٢- تخيل أثناء تنفسك أنك في كل شهيق تسحب : قوة من البرانا وتدفع بها لتسير في النخاع الشوكي من الرأس حتى نهاية العمود الفقري في العضعصر .
 - ٣- انتقل بالبرانا في زفير آخر إلى مسرى العصب الباراسمپاثاوى .
 - ٤- « « « « « السمپاثاوى .
 - ٥- « « « « « كل عصب في جسمك يخرج من العمود الفقري حتى نهاية الأعضاء .
- ملحوظة : لاحظ أثناء الزفير أن توجه عقلياً البرانا التي استخلصها جسمك إلى المكان المطلوب ، لتقويته وإعادة النشاط إليه .
هذه التمرينات ستملأ جسمك بالقوة المغناطيسية التي ستخترقها المراكز العصبية ، وبخاصة الضفيرة الشمسية وستشعر بقوة أعصابك ، وهدوء نفسك ، وشفافية روحك .

الباب الثامن

اليوجا والغدد

تمرينات اليوجا تؤثر تأثيراً مباشراً على أنواع الغدد المختلفة بالجسم . كما أن تركيز الإرادة على هذه الغدد ، مع الإيحاء والتنفس العميق ، تأثيراً قوياً يزيد في إفرازاتها أو يقللها ، بالنسبة لحاجة الجسم وحالة الموقف ، فتزداد حيوية الجسم نتيجة لنشاط هذه الغدد المختلفة (شكل ٥) .

لقد تأخر الغرب في اكتشاف تأثير الغدد على جسم الإنسان حتى القرن التاسع عشر عندما تقدم الدكتور ل . ميشيل ببيحث طبي ، أعقبه بحث آخر من طبيب جراح في مدينة جنيف ، هذا في الوقت الذي كان اليوجيون يعرفون مناطق هذه الغدد ومؤثراتها منذ أجيال بعيدة .

ومن المعروف الآن ، أن هذه الغدد مسئولة عن كثير من التغيرات التي تحدث لجسم الإنسان ، مما يحار فيه الأطباء والناس أجمعون ، وبالرغم من معرفة الكثير عن الغدد الصماء إلا أن الأبحاث الطبية ما زالت مستمرة لكشف أسرارها .

كان أطباء اليونان يعرفون بعض الغدد ، بدليل تسمية الغدة الدرقية « Thyroid » وهي الكلمة المشتقة من اللغة اليونانية القديمة في كلمة « thurendes » ، ومعناها الشكل الدرعى . ذلك أن الغدة الدرقية تظهر بشكل الدرع اليوناني القديم .

ومن المعلوم أن جميع هذه الغدد ، تفرز نوعاً من العصارات ومن الهرمونات التي تؤثر تأثيراً فعالاً ومباشراً في حيوية الجسم ، وأن أى خلل في هذه الغدد قد يؤدي إلى الوفاة أو الحمل ، أو يحدث تغيراً في نظام بناء الجسم وطوله ووزنه ، وحيويته . كما أن هذا الخلل قد يؤدي إلى تغيرات في الضغط ، وظهور إفرازات ضارة بالجسم ، منها البول السكري وأمراض السكر والكبد والبدانة المفرطة ، أو الضمور الزائد ، والطول الغير الطبيعي ، أو فقدان الحيوية الجنسية أو الحيوية عامة ، مع ضيق في التنفس .

وقد يخل عمل بعض هذه الغدد نتيجة لضعف التغذية أو لفقدان بعض الفيتامينات الحيوية .

وبالتالي إذا كانت اليوجا تنظم الغذاء وتنوعه ، وتوصي بكفاية مضغه . وبالإكثار من أكل الخضروات النيئة والفواكه ، وأنواع الياشير المختلفة من جوز ولوز وبندق وفستق ، فإن اليوجا ترعى دائماً الغدد الصماء حتى تؤدي وظيفتها بأمانة وإخلاص وقدره .

ويقول اليوجيون إن جلسات اليوجا المختلفة ، والتي سبق شرحها في كتاب اليوجا والشباب الدائم ، تؤدي إلى قيام هذه الغدد بعملها في انتظام وحيوية ، وبخاصة إذا صاحبها التنفس العميق .

وتنقسم هذه الغدد إلى الغدد اللمفاوية ، وهي التي تفرز إفرازات لا لون لها لمقاومة الجراثيم التي تهاجم الجسم وتمرضه ، وهي تعمل بمثابة



الغدد الصماء

(شكل هـ)

جهاز ترشيح . وتسرى في مسارات مختلفة بالجسم ، تجمع بعض المخلفات السامة من الدماء ، وتفصلها للتخلص من أضرارها . وفي نفس الوقت تغذي الخلايا والأنسجة . بإفرازاتها . المنعشة . المغذية . المفيدة . المحددة للأنسجة .

وهناك نوع آخر من الغدد ، تساعد في جمع بعض المواد الضارة وتخرجها من مخارج معينة بالجسم كما يحدث في الغدد العرقية .

والغدد اللعابية تفرز اللعاب الذي يساعد على انزلاق الطعام وهضمه . والكليتين تنظمان إفراز البول . والغدد المخاطية . والغدد المفرزة لعصارات الهضم . تحول الطعام إلى مادة قابلة للامتصاص . وغدة البنكرياس . والكبد . والغدد المعدية . والغدد الدهنية . وغدد الامتصاص ، وغدد الإثني عشر تؤثر على هضم الطعام .

أما الغدد الصماء ، التي تفرز إفرازات هرمونية معينة تسرى في الدماء . ذات مفعول قوى جداً على الجسم . وقد تحدث فيه تغيرات جوهرية . تؤثر على المخ والتفكير . وقد تؤثر في شخصية الفرد وتحوله من ذكر إلى أنثى . والعكس بالعكس وهي تحدث تغيرات في الشخصية . والصوت وقوة الإبصار . والحالات النفسية . والعاطفية والجنسية .

وليس أدل على ذلك . ما تحدثه حقنة من الهرمون في جسم إنسان متعب ، فهي تحوله من شخص مريض إلى شخص ممتلئ بالحياة والحيوية . وتؤثر على الإنسان الحامل فتمنحه نشاطاً ذهنياً واضحاً .

وتجعل من الضعيف هرقلاً .

وإذا لاحظنا تأثير العواطف من حب . وكراهية . وغضب وحقد ، وحسد وغيرة ، على الغدد الصماء ، وجدنا أن بعض هذه الغدد تفرز مواد كيميائية سامة في الجسم ، تؤثر على الإنسان . حسب نوع الانفعال ، فهي إما مدمرة وإما بلسم شاف .

وتأثير هذه العواطف معروف على جسم الإنسان ، فإن الحاسد يتغير وجهه بمرور الأيام . حتى تراه ممتعاً أصفر اللون جاحظ العينين . ضامر الجسم . جاف الجلد ، وترى عاطفة الحب والأمومة كيف تضفي على الزوجة الحيوية والجمال بعد الزواج السعيد . وقد استدار جيدها وبان قدها ، ولعت بشرتها في طراوة . ونهد ثدياها في بروز واستقرار . وبدا عنقها جميلاً أتلع . واعتلت بالحياة والحيوية وتبدلت نظراتها . وأصبح في عينيها حور وبريق تمايل وتهادى في سيرها فرحة طروباً . مياسة كعوباً .

وترى الحاقد يعيش في قلق دائم . ينهش في أعراض الناس . ويتقول على المرموقين . ويخرج الطامحين ، وما ينهش إلا نفسه . وما يخرج إلا قلبه . كما يفعل الكلب الذي يفقد ذنبه . ويستدير ليفقد رأسه . فهناك حكمة من الصين تقول . إن كلباً جلس يستريح بجوار طريق القطار ويهز ذيله . فرت عجلات القطار وقطعت ذنبه . فاستدار حاقداً لبعض القطار فطاحت رأسه . « فلا تفقد رأسك من أجل ذنبك » .

والحقيقة التي لا مرية فيها ، أن الحاقق يفقد وزنه وحيويته وصحته بل وحياته في الوقت الذي لا يأبه به المحقود عليه ولا يعيره التفاتاً ، ولا يشعر بما في نفس الحاقق من حقد يمزق أحشائه ، ويقض مضجعه ، ويؤرقه .
فما أحلى الصفح الجميل لدى صاحب القدرة ، هذه هي حكمة الحياة : التسامح والمحبة والنظرة الفلسفية العميقة ، وليس أدل على ذلك من مثل الرسول عليه الصلاة والسلام حينما دخل مكة منتصراً وسأله أعداؤه ماذا أنت فاعل بنا ، فأطرق قليلاً . وقال لهم : « أنتم الطلقاء » ، وبذلك كسبهم الإسلام وكانوا عوناً للرسول في عهده ، ولخلفائه من بعده .
أعود فأقول إن دراسة الغدد ، ومعرفة اختصاص كل منها ، وتأثيره على الجسم ، يساعد الراغب المدقق في نظام البوجا الصحي ، كما يعرف المهندس الميكانيكي كيف يقود سيارته برفق وكيف يحافظ على إطاراتها وحركتها الميكانيكية ، فيحفظ بالسيارة في حالة جديدة أطول وقت ممكن .
فالعارف بالغدد ، المتنبه لأماكنها الفاهم لغرض منها : إذا درس التمرينات المقوية لها ، عمل على صيانتها ، والانتفاع بها أيما انتفاع ، واستخلص لنفسه زبدتها ، وروى جسمه من ترياقها ، وحذر سمها .
ولجهل معظم الناس بقواعد الحياة السليمة ، والمعرفة الصحيحة لحقيقة الجسم ومراكز القدرة فيه ، فإنهم يتهافون على كل جديد من الحبوب المقوية وأقراص الفيتامينات التي لا تجدى معهم قليلاً وإن وجدت فإلى حد ما .

ولكن معرفة الجسم والعقل والروح وتأثير كل منهما على الآخر ، ومعرفة المراكز العصبية ، والمراكز الحساسة بالجسم ، وارتباط الأعضاء ببعضها ، وتأثير الغدد على الجسم وتأثير الحالة النفسية على الغدد وارتباط كل منهما بالآخر ، والحد من التطرف في المشاعر وأخذ النفس بالحكمة ، والتذرع بالصبر ، والتأمل في واقع الحياة والانسجام مع العبد ومع الرب ومع البيئة كلها عوامل تكون الأسس الصحيحة لفن الحياة .
دعنا أولاً نتأمل ، لماذا وضع الخالق سبحانه وتعالى هذه الأجهزة من الغدد في مراكزها المختلفة بالجسم ، حتى تعرف تأثير هذه الحبوب أو الحقن على الجسم .
سأتكلم هنا عن الغدة فوق الكلية التي تسمى « الأدرينال » ، ثم الكرر أو الجسم السابق أو الكاروتيني ، والغدة العصبية ، والغدة الجنسية ، والتيموس ، والدرقية والغدة فوق الدرقية ، والبنكرياس ، والطحال ، والغدة الصنوبرية ، والغدة النخامية .
ولو أن الطحال والبنكرياس يختلفان قليلاً عن باقي الغدد إلا أنهما يدخلان في هذا المجال من التأثير .
ومن المعروف طبيياً أن كل هذه الغدد تترايط بعضها البعض ، وأن أي تقصير في ميزان الواحدة تؤثر على الأخرى .
تذكر دائماً أن جسمك وحدة واحدة مترابطة ، إذا اشتكى منه جزء تداعب له سائر الأعضاء بالحمى والسهر والسهد ، هذه هي سنة الحياة

إذا فسد جزء من المجتمع ، فسد المجتمع كله ، وإذا اختل توازن الأرض اندفع المريخ إلى المشتري والزهرة إلى الشمس ، وهكذا الحياة في كل مظاهرها ، تخضع لقوانين الترابط والانسجام ، والتجاذب والتحويل . فالمعيشة الغير المستقرة لا ينفعها تناول الأقراص المهدئة فحسب ولن تعيد إلى الحياة استقرارها ، والحقن المقوية لن تمنحك الصحة على الدوام ، لأن للحياة أسساً ، وللصحة نظاماً ، وأساس الصحة الجيدة ، التنفس السليم المنتظم أولاً ، ثم التريض والحركة ثانياً ، ثم التفكير السليم المرتب المنطقي ، الذي ينظم العقل ويربط بين الروح والنفس والبيئة والله . ثم الطعام والشراب المعتدل ، المتناسق في نوعه ، القليل في حجمه ، القيم في سعراته وهكذا . . .

أعود إلى جوهر الموضوع لأتكلم عن غدة الأدرينال ، التي تستقر في طرفي الكليتين ، وهي بحجم حبة الترمس الصغيرة ، ويزن كل فص منها سدس أوقية ، وبالرغم من صغر حجمها إلا أن واجباتها هامة لا تتناسب مع صغر حجمها ، وهي تنقسم إلى جزأين ، الجزء الأول ويسمى الحشوة ، والثاني ويسمى اللحاء ، وتفرز هذه الغدة سائل الأدرينال المعروف باحتوائه على عدة هورمونات ، أكثرها تأثيراً هو هورمون الأدرينالين والسمباثين ، وتفرزهما الحشوة . فإذا ما فاجأ الإنسان أمر أفزع ، أو هوجم على غرة ، أو قام بمجهود جسماني أكبر من قدرته ، فإن هذه الغدة تنشط فوراً ، وتحقن الدماء

بوافر من مادة الأدرينالين ، يزيد في هياج القلب فتزداد ضرباته ، وتسرع نبضاته . ويترتب على ذلك زيادة الضغط وتحدث قذفة من السكر تذوب في الدم لتزيد الطاقة في جسم الإنسان حتى يواجه الموقف الحديد ، فيقاتل بشجاعة ، أو يهرب بسرعة ، حسبما يمليه عليه الموقف ويقرره العقل .

فإذا كانت هذه الغدة شديدة الحساسية عند شخص ما ، وكان إفرازها أكثر من الطبيعي ، لوجدناه دائماً شرساً قوى الشكيمة ، دائم النزاع ، فإذا حسن توجيهه ، كان من الأبطال ، وإذا ساء توجيهه كان نزيل الإصلاحات والسجون .

إن الأدرينالين يفعل فعل السحر في الإنسان ، فهو إن زاد إفرازه ، طفر بك إلى القوة ، وعلى العكس إذا نقص إفرازه عن الحد الطبيعي . ترك صاحبه رخواً مترهلاً ، خائفاً ، أو ظالماً .

وبالرغم من أنه يمكن إزالة الحشوة من داخل الغدة ، إلا أن الحياة تستمر في حالة ضعيفة رخوة ، غير أنه إذا قمنا باستئصال هذه الغدة كاملة من جسم الإنسان فإن الموت المحقق يحدث سريعاً ، ذلك أن الجسم بدون لحاء الغدة ، يفرز هرموناً مكوناً من سائلين معدنيين ، هما الصوديوم والبوتاسيوم ، يحدثان مرضاً يسمى « مرض أديسون » . ويصبح الجسم ثقيلاً ، بليداً ، ويبقى المريض وسناً ، نعساناً متعباً ، ويتلون الجلد بلون برونزي ، ثم تعاجله المنية . ويحاول العلماء التغلب على مثل هذه الحالات ،

بحقن المريض يوميًا ، بحقن من خلاصة هرمون الأدرينالين المستخلص من الثيران .

وقد توصل أخيراً العلماء لاستكشاف مادة تسمى despxycoatibosterone تستحضر في المعمل ، تزرع حبة منها تحت الجلد تكفي المريض لمدة عام كامل .

ويتضح من هذا أن إفراز هذه الغدة إذا زاد عن الحد أو قل ، فإنه يصيب الجسم ارتباكات قوية تؤثر على الحياة .

والغدة العصبية . عبارة عن مجموعة من الخلايا المعلقة في نهاية العصب من الأمام ، ولن تتمكن من الكلام بإسهاب عن هذه الغدة حيث إن العلم لم يسبر أغوارها بعد ، أما اليوجيون فيقوون عنها لأنها مركز من مراكز الحيوية الهامة في الجسم ، وأن تمرينات التنفس اليوجي إذا تمت في حالة الجلوس في وضع « اللوتس » فإنها تؤثر على هذه الغدة وتغمرها بالحيوية والقوة والنشاط الحسي .

والغدد الجنسية . ليست فقط لاستمرار الجنس ، ولكنها تعطى الجسم الحيوية والنشاط . والأفكار والأفعال الخلاقة .

وتعمل اليوجا في كثير من تمريناتها لزيادة نشاط هذه الغدد ، وبخاصة تمرينات التنفس العميق المركزة عليها . وكذا تمرينات « الياستريكا » و « كاملايهاتي » و « المودرا » وغيرها . . .

يعيش الإنسان أطول وقت ممكن في هذه الحياة خائفًا من الموت ، أو من المجهول فيما بعد هذه الحياة .

وقد حاول الأطباء والبحاث في كل زمان اختراع أكسير الحياة ، وحتى هذه اللحظة لم يصل العلم إلى اختراع شيء يمنع الموت ، إلا أن الفهم الصحيح لخلايا الجسم وغدده . ومعرفة أسس الصحة الجسدية والنفسية وتأثير الأطعمة والفيتامينات . جعل في الإمكان . أن يعيش الإنسان في صحة جيدة حتى نوافيه المنية أو القدر المحتوم .

والحقيقة التي لا مرية فيها أن كل إنسان عاقل مفكر ، لا يهمه الموت . لأن هذا قدر محتوم على الخليقة منذ أن ظهرت الحياة . ولكن الذي يضايق الإنسان ، ويقض مضجعه ، هو أن يعيش حياة أقرب إلى الموت . له جسم ينبض قلبه . ولكنه هيكल مهدم . لا ترى عيناه جمال الطبيعة ، وإشراقة الشمس . وتفتح الورد . وصحوة الأزاهير . وانسياب الغدير . وبسمة الحبيب . ولا يسمع ترنيم الحزار وتغريد البلابل . ونداء الحبيب . وأنغام الناي . أو حتى نباح الكلاب . . .

أو أن يحيا حياة مهدامة . يرقد في فراشه ، لا يسمع غير أنين قابه ، أو يجلس على مقعد مقعداً . يرى الأصحاء تغدو وتروح وهو قعيد كسيع ، لا يمارس حقه كاملاً في الحياة السعيدة .

وكل ما تمكن العلماء الغربيون من إعطائه للبشرية في هذا المضمهر هو طريقة فرنوف ، أو الحقن بالهرمونات الجنسية المستخلصة من بعض الحيوانات ، أو عمليات غرس لهذه الغدد . تعطى نشاطاً مؤقتاً . وأخيراً تمكن العلماء من صنع هذه الهرمونات في المعمل ، وهي المعروفة باسم « تستوسترون » .

وتمكن الدكتور « جورج ل . فوس » من الأكاديمية الملكية في بريستول ، من خلط مادة التستوسترون بدهان لطيف وأعطاه لمرضاه ، وطلب منهم دهن وتديليك أفخاذهم وبطونهم كل ليلة بمقدار ٢٠ مم ، وكانت النتيجة أنهم تخلصوا من ترهل أجسامهم ، وتكاثر وغزر شعرهم ، وقويت عضلاتهم ، وزادت قدراتهم الجنسية ، وأجرى نفس التجربة على فتى سنة ١٤ سنة رفيع الصوت ، وعين موضع التديليك حول فتاحة آدم في حلق المريض ، فقوى صوت الفتى وأصبح أكثر عمقا وضخامة . ومن هذا يمكنك أن تقدر ما لهذه الغدد من قدرة على إعادة الشباب والقوة والحياة للجسم . إذا أمكننا توجيهها ، وتدريبها ، وتقويتها ، وتنشيطها دائماً .

أما الغدة التوسية ، أو الجسم السباتي الكائن بين فكى الشريان السباتي عندما يتمزق إلى فرعين رئيسيين متجهاً إلى جانبي الرقبة ، والتي يقال إنها تساعد في نمو الجسم حتى البلوغ . فالعلم لم يتكلم عنها كثيراً ، بالرغم من أن علماء الیوجا يقررون أنها بوسائل تدريبية معينة ، تعمل وتفرز إفرازاتها في الدم . وأن أى ضربة غير متوقعة بين هذه الغدة والصفيرة الشمسية ، تؤدي إلى فقد الوعي ، أو الموت أحياناً .

والغدة الصنوبرية التي لا يزيد حجمها عن ثلث بوصة ، والتي لا تزن أكثر من قمحة ، وهي كائنة في وسط المخ تماماً ، في مكان منتصف العينين ، وهي المعروفة لدى الهنود بالعين الثالثة ، أو العين الروحية ،

لا يعرف عنها الطب الكثير ، بالرغم من أن علماء الیوجا يقررون أهميتها ويعتبرونها مركز الروح ، وهي مخروطية الشكل ، وتقع في أعلى اتجاه العمود الفقري وفي اتجاه منتصف العينين ، وهي تتكون من حصيات كلسية برغلية ، وتحمل في أسرارها الحزم والعزم .

ويقول الأطباء إن تضخم هذه الغدة نتيجة للتورم المرضي ، يؤثر على الغدد الجنسية فتتضخم وتنضج تضخماً مفرطاً ، ويقول الیوجيون إن تقوية هذه الغدد ورعايتها ينمي في الإنسان الشعور السادس أو الحاسة السادسة ، التي بواسطتها يتمكن الشخص من قراءة الأفكار ، ومعرفة ما يحول في أذهان الغير ، وإرسال واستقبال الرسائل الأثيرية الذهنية « telepathy » .

ومع هذا ، فهذه الغدة لا تفرز هرموناً معيناً ، بالرغم من أنها تلعب دوراً هاماً ، في تنظيم الغدد والسيطرة عليها ، فهي تعمل كنظم الفريق الموسيقي « المايسترو » .

ولقد نشطت في هذه السنوات ، صناعات كثيرة لاستخلاص خلاصة الغدد من الحيوانات المختلفة ، وقد تم اكتشاف أنواع مختلفة من الدواء في المعامل .

فالأدرينالين أمكن استخلاصه من الغدة فوق الكاية ، وأمكن علاج حالات من الربو أو نزف الدم .

وأمكن استخلاص هرمون الغدة النخامية الذي يستعمل في حالات

كثيرة تخص الأمومة ، وفي الصدمات العصبية .
وغدة البنكرياس التي تفرز مادة الأنسولين ، الذي يستعمل ضد
مرض السكر .

وخلاصة الغدة الدرقية ، التي تستعمل في علاج مرض « الجواتر »
وخلاصة الكبد ، الذي يستعمل في علاج أمراض الضعف والأنيميا .
وقد أمكن استخلاص غدد بعض الحيوانات ووضعها في التبريد
الشديد لتبقى محتفظة بحيويتها ، إلى وقت زرعها في المريض ، وهي حية ،
وبذلك أمكن شفاء الملايين من المرضى بالغدد .

والآن نتكلم عن الغدة الدرقية والغدة فوق الدرقية .
فالغدة الدرقية تشبه شكل الدرع ، أو شكل الفراشة ، لها جناحان
متصلان كائنان على جانبي الحلق حول بروز « تفاحة آدم » . وقد عرف
الطب الكثير عن هذه الغدة (انظر شكل ٤) .

يقول الأطباء : إن زيادة إفراز هذه الغدة ، يؤدي إلى مرض
« الجواتر » المعروف بتضخم الغدة بالرقبة وبحوض العينين ، وقلة إفراز
هذه الغدة هرمون الثيروكسين ، يؤدي إلى سرعة ضربات القلب ، وزيادة
في استهلاك الأوكسجين ، وسرعة غير طبيعية في التمثيل الغذائي ، وينفقد
المريض وزنه ، ويزول شحمه ويقل مقدار الكالسيوم بجسمه نتيجة لقلة
مادة « الباراثورمون » ، ولحسن الحظ أمكن للجراحة التخلص من أجزاء
من هذه الغدة ، في حالة ارتباكها ، وذلك لإعادة الاتزان .

أما إذا قل إفراز مادة « الثيروكسين » فيمكن استخلاصها من غدد
الأغنام ، وعلاج المرضى لإعادة الاتزان . والمعروف أن مادة الثيروكسين ،
تزيد عملية الأكسدة بالجسم ، فوق المعدل الطبيعي .

أما النقص في إفراز الغدة الدرقية ، فيؤدي إلى عكس الأعراض
السابقة . ويمكن معادلته بواسطة الحقن بمادة الثيروكسين ، أو بحبوب
تحتوي على هرمون الغدة .

والغدة الصنوبرية ، التي تقع في نهاية اتصال الأنف بأسفل الجمجمة ،
في مكان محصص لها فوق سقف الحلق ، وتتصل رأساً بالمخ ، ويسمى
اليوجيون « براهما شاكرا » ، أي مركز الحكم . والحقيقة التي لا مرية فيها ،
أن هذه الغدة هي المنظم الأول لمجموعة الغدد . والمدير لأمرها بحسب
حاجة الجسم ، وتصرفاته ، وظروفه ، ودوافعه ، ورغباته ، ومشاعره ،
وإحساساته .

فهى تنظم نمو الجسم ، وكثرة إفرازها يؤدي إلى ضخامة الجسم ،
فيصبح الإنسان عملاقاً . وقلة إفرازها يجعل الإنسان قزماً .

وتفرز هذه الغدة عدة هرمونات . ولا يعرف العلماء بوضوح حتى
الآن ، ما إذا كان كل من هذه الهرمونات يعمل على حدة ، أو أن
جميعها تعمل متحدة ، وذلك لأن مواصفات كل هرمون منها يختلف
عن الآخر .

وهذه الغدة معلقة في غلاف عظمي كهنفي يسمى « السرج التركي » .

وتتكون من جزئين . وفوق كونها غدة فإنها تمتاز بتأثيرها على الشخصية ، وعن طريقها تنمو شخصية الإنسان ، فإذا كان إفرازها كافياً وهرمونها سليماً ، فإنها تضمن على صاحبها صفات الشجاعة ، والقدرة على استمرار العمل والنشاط ، وقوة الاحتمال ، ومتانة الأخلاق ، ونظافتها . وإذا كان إفرازها عقيماً أو ضحلاً ، فإنك ترى صاحبها ناعماً ، ضعيف الشخصية ، يمد إليك يده برخاوة وبرود وطرارة ، في ميوعة الأنثى البليدة . أما إذا زاد إفرازها زيادة عن المعدل الطبيعي ، فإن صاحبها يبدو في جرأة الأبطال ، وقوة الثور واندفاعه ، وكان مشاكساً خشناً . وهناك غدة التيموس التي تشبه الكمثرى ، وتقع في وسط الصدر ، وهناك شك طبي في أنها تدخل في مجموعة الغدد الصماء . ويقرر العلماء ، أنها على صلة ما بالغدد الجنسية ، ويقول الأخصائيون إنها تبلغ نهاية حجمها ، في سن الثانية ، ثم تظل في تضائل حتى سن البلوغ حيث تضمر ، ويندر إفرازها بعد البلوغ ، ويقرر أخصائيو الغدد ، أن إفراز هذه الغدة ، إذا زاد عن الحد في سن البلوغ ، فإن ذلك يؤثر على الغدد الجنسية ، وبالتالي يضعف القوة الجنسية ، وربما خلق عنيماً . أما غدة البنكرياس والطحال ، بالرغم من أنهما من الغدد الصماء ، فلن نتكلم عنهما كغدد مفرزة للهرمونات ، إذ أصبح الجميع يعرف فوائدهما ونوع إفرازاتهما ، وتأثيرهما .

يظهر من كل ما سبق قوله ، أن الغدد تؤثر على النمو ، والشخصية

والنشاط الذهني ، والنشاط البدني ، والقوة ، والأخلاق ، وصفات الشجاعة والخوف ، والإثارة ، والهدوء ، والجرأة ، والاستكانة ، وسرعة الهضم ، وسرعة التمثيل الغذائي ، وضخامة الحجم ، وصغره ، ونجافة الجسم وبلدائه ، والضعف الجنسي ، وقوته .

والعكس بالعكس . فإن بعض الانفعالات كالخوف والغيرة ، والحقد ، والحسد ، والحسر النفسي ، والانفعالات الهدامة ، وغيرها كلها تؤثر على إفرازات الغدد . فتفرز هرموناتا الضارة . والتي تضمن عبثاً كبيراً على الجسم وحيويته .

أما الانفعالات السارة . كالعطف . وحب الأمومة ، وأنواع الحب الطاهر للزوج والزوجة . والوالد والوالدة ، وحب الخير . وحب العلم والموسيقى والطبيعة . وغيرها من أنواع المحبة والرضا . والغبطة . ومحبة الخالق ، وما يتبع ذلك من المشاعر النبيلة ، التي تضمن على الغدد السلام والانتظام والتجاوب والترابط ، فتتنظم مقادير إفرازاتها التي بالتالي تؤثر على الأعصاب وأعضاء الجسم المختلفة ، فتتطق بالحياة والحيوية والحمال .

وقد عرف اليوجيون من قديم الزمن ، تأثير هذه الغدد على الحيوية ، وأفردوا لها تمرينات ، تؤثر على الغدد المختلفة . الصماء وغير الصماء ، وكذا الأعضاء الداخلية .

وتمرينات اليوجا المعروفة باسم « هاسانا » Asana ، لها تأثير قوى على الغدد والأعضاء الداخلية ، كما يتضح من تمرين الوقوف على الأكتاف ،

حيث تضغط الذقن على الرقبة وتزيد كمية الدماء فيها ، وتحدث تدليكا طبيعياً للغدد الدرقية وفوق الدرقية ، مما يحفظهما في حالة صحية جيدة ويمنع إصابتها بمرض الجواتر ، كما أن تمرين السمكة يضيف على هذه الغدد النشاط والحيوية ، وتمرين الطاووس يحسن إفراز البنكرياس وينشطه ، ويشفي أمراض السكر ، ويقوى الطحال ، وينظم إفراز الكرات البيضاء . وتمرين المودرا ، وتمرين التخلص من الغازات يضيفان على الأعضاء الداخلية والغدد نفس هذا التأثير ، وبخاصة ، يشفيان أمراض الكبد الكسول والتهاب المرارة والتهابات القولون ، وتمرين الالتواء الجانبي ، يضيف على الكليتين والغدتين فوق الكليتين ، النشاط والحيوية ، وينظم إفراز الأدرينال ، أما تمرين الطاووس ، فهو بمثابة جرعة من الأدرينالين ، هذا فضلاً عن أن تمرينات اليوجا المختلفة ، تضيف على الأعضاء الداخلية للجسم ، النشاط والحيوية والشباب ، وهي بالتالي تعكس حيويتها على الغدد ، وإني لا أقول قولي هذا للتأثير على القارئ ، ولكن القارئ له أن يصدق أو يرفض ، بعد أن يمارس بنفسه التمرين ، وعندئذ سيدخل في التجربة بقلبه وروحه ، وسيقرر بنفسه هذا القرار ، وسيدعو للتمرينات المذكورة دعابة صادقة عن خبرة وتجربة ، عندما يفيض قلبه بالشباب ، وتملأ نفسه الثقة ، وتقوى روحه ، وينشط عقله .

ارجع إلى كتابنا « اليوجا والشباب الدائم » لممارسة هذه التدريبات .

تمرين هام لاكتساب الحيوية وتنظيم إفراز الغدد

- ١ - اجلس جلسة هادئة على مقعد ، أو اجلس في الجلسة الهادئة النامة .
 - ٢ - « سبل » عينيك بهدوء ، وركز على التنفس الهادئ المنتظم ، واذكر أن الله معك .
 - ٣ - بعد أن ينتظم تنفسك ، ركز بفكرك على العقل .
 - ٤ - ثم ركز على الغدة الصنوبرية والغدة النخامية ، مع استمرار التنفس الهادئ .
 - ٥ - ثم ركز على الغدتين الدرقية وفوق الدرقية .
 - ٦ - ثم اتجه إلى مركز الضفيرة الشمسية .
 - ٧ - ومنها إلى غدة الكظر بجوار العمود الفقري .
 - ٨ - ثم اتبع العمود الفقري حتى الضفيرة القطنية .
 - ٩ - ومنها إلى المركز العصعصى والغدد الجنسية أمامه .
- كرر التركيز والمرور عدة مرات ، متخيلاً سيلاً مغناطيسياً أو كهربائياً يمر مع فكرك ، ويشحن هذه المراكز بقوى حيوية ومغناطيسية ، وتستجد مع الأيام تغيراً شاملاً في كيانك .

الباب التاسع

التمرين الكامل

« سيريا نمسكار »

في الحقيقة أن هذا الكتاب لم يكتب لتعليم حركات اليوجا الرياضية ،
وقد سبق أن شرحنا عدة تمرينات في كتابنا « اليوجا والشباب الدائم » ،
ولما كانت حركات اليوجا كثيرة ومتشعبة ، وقد لا يجد البعض الوقت
الكافي لعمل التمرينات .

فقد جمعت اليوجا عشر حركات رياضية قوية في تمرين واحد سهل
الأداء ، ويمكن لكل من لا يملك وقتاً متسعاً أن يؤدي هذه الحركات في
صباح كل يوم ، فهي لا تستغرق أكثر من عشر دقائق بالرغم من أن
لها فوائد عظيمة لتنشيط الغدد وتقوية العضلات وتنشيط الدورة الدموية ،
لاستقبال يوم جديد سعيد .

وهذا التمرين ، يؤثر على القلب المحمّل المتعب ، فيعطيه شيئاً من
الراحة والاسترخاء ، ويساعد في تدفق الدماء وسريانها من القلب إلى جميع
أجزاء الجسم وخلاياه المختلفة ، وغدد وأعصابه . وهذا التمرين يؤثر أيضاً
على الكبد المتكاسل فينشطه ، وينشط الأمعاء الدقيقة والغليظة ، ويزيل

الإمساك : كما ينشط البنكرياس ويحدد خلاياه فتنتظم إفرازاته وعصارته ، ويؤثر على الطحال فيتنبه لإفراز حاجة الجسم من كرات الدم ، ويحددها . ويقوى هذا التمرين ، عضلات الظهر والأذرع والساعدين والمعصمين والفتخدين والساقين والقدمين ، ويزيل تكثرش البطن ، وينشط العمود الفقري ، والحبل الشوكي ، والأعصاب الظهرية عامة ، فاحرص على عمله في أى سن . يكسبك النشاط والحيوية . وهو تمرين سهل يمكن للسيدات ممارسته بنشاط .

يجب عمل هذا التمرين في حديقة أو شرفة أو غرفة تجدد الهواء .

الجزء الأول

(شكل ١ من اللوحة رقم ١)

- ١ - قف والبهجة تشرق على مخياك ، والكعبان متجاوران .
- ٢ - لا تكن جامداً في وقفتك ولا تكن ليناً متراعياً .
- ٣ - ضم يديك ، بحيث تتلاصق الكفان ، والأصابع لأعلى ، أمام صدرك ، ملاصقة لمكان القلب ، كعادة أهل الهند في التحية ، أو كما يفعل المصلي الغربي أمام الهيكل .
- ٤ - « سبل عينيك » واتجه لقلبك في خشوع لله القوي ، واطلب منه قلبياً ، أن يمنحك الصحة والقوة والنشاط وهدوء الأعصاب ، تنفس في هدوء مع التوقيت .
- ٥ - فكر في أن قلبك هادئ قوي وأنه يعمل كالمضخة القوية المنتظمة ،



(لوحة رقم ١) « سبيلاً تمسكار »

وأن الدماء تحمل معها كمية كبيرة من الحيوية والحياة .

٦ - فكر في أن قلبك يدفع كمية كبيرة من هذه الدماء إلى أعلى الجسم ،
واتبع سير الدماء في مجازيها كأنها الأنهار المتدفقة تروى هذه
الأرض ، وتصل إلى كل خلية في هذا الجزء من الجسم والصدر حتى
تصل إلى الرأس ، وتروى مقدم الرأس ثم جوانب الرأس ، ثم وسط
المخ ، ثم المخيخ ، ثم تعود مع الحبل الشوكي والأعصاب حتى مركز
الضفيرة الشمسية ، ثم تعود لتصب في القلب .

٧ - فكر في أن القلب يدفع كمية كبيرة من الدماء إلى أسفل ، فيروى
كل خلية وكل عضو في داخل تجويف البطن ، المعدة ثم الأمعاء ،
واستمر حتى تصل إلى الأمعاء الغليظة ، وعد بكمية أخرى من
الدماء الجديدة ، إلى الكبد والبنكرياس والطحال والكليتين ، ثم الظهر
وخلاياه ، والعمود الفقري والأعصاب ومراكزها ، حتى تصل إلى نهاية
العمود الفقري والغدد الجنسية . ثم عد بكمية أخرى من الدماء
الجديدة إلى الساقين والقدمين ، ثم مر بالدماء المتدفقة من قلبك
كأنها نافورة تروى كل جسمك من قمة الرأس إلى أخمص
القدمين ، ومر على جميع غددك ومفاصلك .

٨ - أثناء هذا التمرين الفكري ، فكر أن دمائك مشحونة بالغذاء الكافي
المفيد الذي سيعطي الجسم حيويته ونشاطه ، فكر أن هذه الدماء
تعطيك الدفع والنشاط والحيوية .



شكل (٦) « سيريا نمسكار »

الجزء الثاني

(شكل ٢ من الصفحة رقم ١)

- ١ - ارفع يديك إلى أعلى الرأس وخذ تنفساً عميقاً .
- ٢ - انحن للخلف ببطء بقدر ما يسمح العمود الفقري . دون أن تفقد توازنك .
- ٣ - أخرج الهواء من صدرك في زفير تام . بينما تنحني للأمام بدقة حتى تلمس براحتيك السجادة التي تقف عليها . في مكان يبعد بضع بوصات أمام أصابع رجلك . لاحظ أن تكون ساقاك وفخذاك عموديين دون أن تثني الركبتين (شكل ٦) .
- ٤ - ضم الرأس للداخل بحيث تلامس ذقنك صدرك . حتى تستفيد عضلات الرقبة . وتنشط الغدد الدرقية والغدد فوق الدرقية . وأعصاب الرقبة . حاول أن تلمس بجبهتك ركبتك دون ثنيهما . لا تيأس إذا لم تتمكن من وضع راحتيك على الأرض تماماً أو تلمس جبهتك ركبتك ، فمع التمرين اليومي ستصل حتماً إن شاء الله ، ولا تتسرع حتى لا تتعب ظهرك ورقبتك . ستشعر في أول التمرين بألم في أسفل الظهر ، نتيجة لضعف عضلات ظهرك . وإهمالك تمرين جسمك قبل ذلك . هذه المنطقة من الظهر هي مركز القوة والحياة . هذا التمرين يجعل الشيخ شاباً .



شكل (٧) تمرين يامسكار

الجزء الثالث

(شكل ٣ من اللوحة رقم ١)

- ١ - وأنت في وضع الانحناء السابق حرك رجلك اليسرى للخلف خطوة ، مع أخذ شهيق (شكل ٦) .
- ٢ - اثن ركبتيك اليمنى ، وانزل منحنيًا بحيث يلاصق بجانب جسمك الأيمن الفخذ الأيمن ، وبحيث تشعر بضغط الفخذ الأيمن على فراغ بطنك ، وتكون ركبتيك اليسرى على الأرض ، وأطراف أصابع قدمك اليسرى مرتكزة خلفك . مع بقاء الذقن في مكانها للداخل . لاحظ أن تكون قدمك اليمنى ثابتة تماماً على سطح الأرض ، وراحتك ثابتتين على الأرض في مكانهما أمامك .
- في هذه الحالة سيحدث تدليك للكبد والأمعاء وبخاصة الغليظة الصاعدة ، نتيجة لضغط الفخذ على البطن .
- ٣ - ارفع رأسك لأعلى وانظر إلى السماء أو سقف الغرفة مركزاً النظر ، وخذ تنفساً عميقاً واحتفظ به بعض الوقت .

الجزء الرابع

(شكل ٨)

- ١ - ارفع ظهرك لأعلى مع استمرار ثبات راحتيك على الأرض .
- ٢ - افرد ساقلك اليسرى ثم ضم الساق اليمنى إليها للخلف ، حاول أن



شكل (٨) « سيرة يا نسكار »



شکل (۹) «سیریا نمک»



شکل (۱۰) «سیریا نمک»

تكون الأقدام مستوية فوق سطح الأرض للخلف مع بقاء الساقين مفرودتين ، والذراعان تحملان الجسم من الأمام ، والرأس للداخل بين ذراعيك ، بحيث يكون الجسم في شكل كوبري (شكل ٤ من اللوحة رقم ١) .

الجزء الخامس

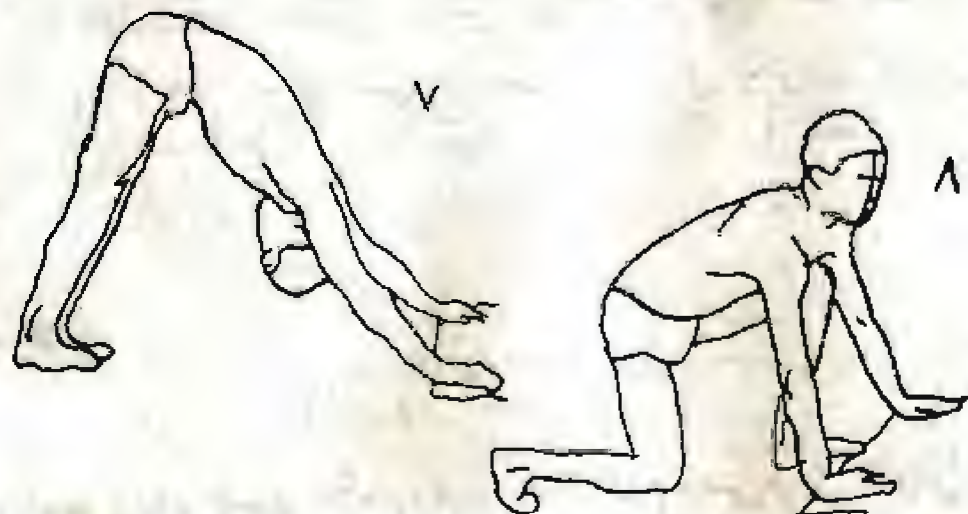
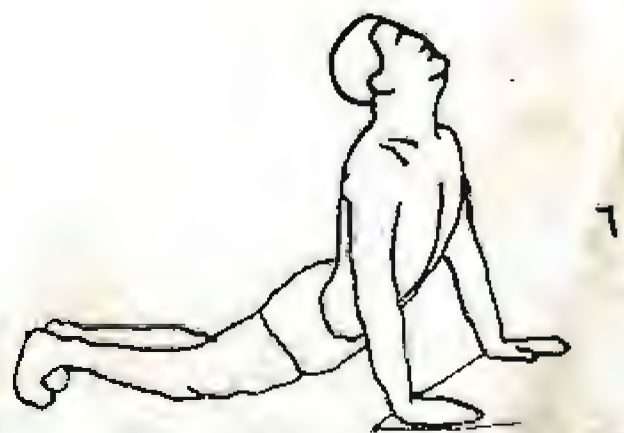
(شكل ٩)

- ١ - انزل بصدرك إلى الأرض ، مع ثني الذراعين واستمر في النزول من أعلى لأسفل ، كما يفعل القط عندما يتمطي :
- ٢ - استمر حتى يكون جسمك أفقياً على سطح الأرض (شكل ٥ من اللوحة رقم ١) ، دون أن تلامس الأرض ، واستمر نصف دقيقة .

الجزء السادس

(شكل ١٠)

- ١ - اضغط بذراعيك على الأرض وارفع رأسك وصدرك حتى ينفرد تماماً . بحيث يكون الجزء الأسفل من الجسم ملاصقاً بخفة للأرض .
- ٢ - ارفع رأسك لأعلى بحيث تنظر لأقصى ما يمكنك وتشعر بأن كل جسمك في حركة شد ، وتمط لأعلى .
- ٣ - خذ تنفساً عميقاً وأنت في هذا الوضع واحتفظ به بعض الوقت (شكل ٦ من اللوحة رقم ٢) .



(اللوحة رقم ٢) «سيريا نمسكار»

الجزء السابع

(شكل ٧ من اللوحة رقم ٢)

- ١ - بعد أخذ التنفس العميق ، قوِّس ظهرك لأعلى ثانية كما كان في شكل (٧) بحيث يكون جسمك في شكل الكوبري والرأس للداخل .

الجزء الثامن

(شكل ٨ من اللوحة رقم ٢)

- ١ - ادفع رجلك اليسرى للأمام ، بحيث تكون القدم مستوية على الأرض ، والساق ضاغطة على الجزء الأيسر من البطن . وتكون الركبة اليمنى فوق الأرض وأصابع قدمك اليمنى مرتكزة خلف الجسم كما يظهر شكل (٨) من اللوحة .
- ٢ - لاحظ أن في الجزء الأول من التمرين كانت الفخذ اليمنى هي الضاغطة وفي هذا الوضع الفخذ اليسرى ، وبذلك يتم تدليك القواصم النازل والبنكرياس والطحال ، وإذا كنت تشكو من ضعف الكبد ، فاجعل ثني الركبة اليمنى هو الدائم في التمرين ، أما إذا كان البنكرياس أو الطحال فالركبة اليسرى .
- ٣ - ارفع رأسك واثني الرقبة إلى أعلى وخذ تنفساً واحتفظ به .

الجزء التاسع

(شكل ٩ من اللوحة رقم ٢)

- ١ - عد إلى وضع الانحناء وذلك بأن تسحب رجلك اليسرى للخلف حتى تصير بجوار القدم الأخرى .
- ٢ - استمر في حالة الانحناء بحيث تشعر أن الساقين مفرودتان بدون ثني الركبتين ، والرأس للداخل بين الذراعين والأيدي تلامس الأرض .
- ٣ - أخرج الهواء السابق حجزه في زفير سريع .

الجزء العاشر

(شكل ١٠ من اللوحة رقم ٢)

- ١ - عد منتصباً إلى الوضع الأول ، ويداك متلاصقتان أمام قلبك .
- ٢ - تنفس تنفساً عميقاً وكرره عدة مرات .
- ٣ - فكر في أن التنفس الذي تحصل عليه مشحون « بالبرانا » جوهر الحياة وأن هذه الشحنات تمر في جميع أجزاء جسمك وأنها تسير في كل أعصابك وشرائبك ، وعظامك كلها من أصابع القدمين حتى أعلى الجمجمة ، يمكنك تكرار هذا التمرين عدة مرات في مدة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة في كل صباح ، حتى تنشط جسمك ، وتلين مفاصلك ، وتمتطي جميع عضلاتك ويتحرك

العمود الفقري والحبل الشوكي ، وينشط المخ نتيجة لسريان الدماء فيه ، ونتيجة للتركيز العقلي على كل خلايا الجسم وغدده .
ومع تكرار هذا التمرين سيتمكن من السيطرة على أجزاء الجسم المختلفة .

تمرين لعلاج الإمساك

(شكل ١١)

- ١ - استلق إلى الأرض على ظهرك ، وساعدك بجوارك .
- ٢ - استرخ تماماً وتنفس بضع تنفسات عميقة .
- ٣ - ارفع ساقيك ببطء جداً حتى تحدث زاوية 20° مع سطح الأرض ، واثبت في هذا الوضع مقدار ربع دقيقة ، ثم استمر في رفع الساقين حتى تحدث زاوية 40° مع سطح الأرض واثبت ربع دقيقة ثم استمر في رفع ساقيك حتى تحدث زاوية 60° مع سطح الأرض واثبت ربع دقيقة ، ثم استمر في رفع ساقيك ببطء جداً حتى تحدث زاوية 80° واثبت ربع دقيقة ، ثم استمر في رفع ساقيك ببطء جداً حتى تحدث زاوية قائمة ، واثبت في هذا الوضع ربع دقيقة ، ثم ارفع عجزك عن الأرض ببطء ، بدون استعمال العنف (لا تنظر نفسك للخلف) ، ويمكن في أول الأمر إذا لم تتمكن من رفع العجز بواسطة استعمال عضلات بطنك ، أن تساعد



(شكل ١١)

بيديك إلى أن تقوى عضلات البطن بعد وقت كاف من التمرين .
٤ - استمر في رفع عجزك حتى يكون جسمك شكل زاوية حادة .
كتمرين المحراث بالتقريب .

٥ - اسند عجزك بيديك .

٦ - تنفس تنفساً عميقاً وفرغه .

٧ - اثن ركبتيك اليمنى واجذب الفخذ ، حتى يصل إلى جدار البطن
ثم افرد الساق ، وكرر مع الساق اليسرى ، واستمر في هذا التحرك
كأنك تركب دراجة وتدير البدال ، واستمر حتى تشع ببعض
التعب .

لاحظ أن تخفض الأفخاذ حتى تلامس جدار البطن تقريباً .
أي حتى تشعر بضغط الفخذ على القولون الصاعد في اليمنى . والقولون النازل
في اليسار . وهذا مما يسهل تحريك المخلفات التي يطردها الجسم .

وفوق هذا فإن هذا التمرين . يفيد في تقوية عضلات الظهر وعضلات
البطن . وعضلات الأرجل ، ويساعد في ليونة مفاصل الفخذين .
والركبتين . والكعبين . والأمشاط .

وهذا التمرين يفيد السيدات أكثر من الرجال . لأنه يمنع التكرش ،
ويقلل حجم الإليتين . ويحمل الساقين ، ويمنع تهدي الثديين ، ويزيل
تجمعاء الوجه . ويزيد الوجه نضارة نتيجة لزيادة كمية الدماء في الوجه ،
وينظم وضع الرحم .

تمرينات البطن والحوض والمفاصل

التمرين الأول

(شكل ١٢)

١ - استلق على ظهرك فوق الأرض وبذلك مشبكتان خلف رأسك وخذ
بضع تنفسات عميقة .

٢ - ارفع ساقك اليمنى إلى أعلى ببطء حتى تعدل زاوية ٣٥° مع الأرض
شكل (١٢) .

٣ - حرك ساقك في حركة دائرية مع تحريك القدم والأمشاط كأنك
ترسم دوائر في الهواء .

الدوائر تبدأ صغيرة ثم تكبر وتوسع بقدر ما يمكنك . حتى تصل
الساق إلى أعلى درجة فوق وتحت . وإلى الجوانب .

٤ - كرر مع الساق اليسرى .

٥ - تخيل أنك تضع قاماً بين أصابع القدم وأنت ترسم به الدوائر وذلك
لزيادة التركيز .

التمرين الثاني

(شكل ١٣)

١ - استلق على ظهرك كما فعلت في التمرين السابق .

٢ - ارفع ساقيك مع بعضهما .



(نگار ۱۲)



(نگار ۱۳)

٣ - حرك كل ساق في شكل دائري في اتجاه الخارج بنفس النظام السابق شرحه .

٤ - ركز على أن تكون الدوائر التي ترسمها كل ساق متناسقة مع الساق الأخرى ، حتى تتعود على التنسيق والتركيز .

٥ - كرر العمل حتى تشعر بتأثير الحركة في عضلات البطن والظهر والفخذين عند مفصل الحوض .

هذا التمرين يقوى عضلات البطن . ويمنع التكرش عند النساء ، ويقلل شحم الأرادف والأفخاذ ، ويحمل الساقين ، وينشط أعضاء الحوض ويغمرها بالحيوية .

يجب الاسترخاء عقب كل تمرين من هذه التمرينات ، والتنفس بهلوه حتى يستريح القلب . ونهدأ العضلات .

التمرين الثالث

نفس التمرين السابق تماماً ، غير أنك عندما ترسم الدوائر ركز العقل حتى ترسم بكل ساق دائرة في عكس الأخرى بمعنى أن يكون دوران الساق اليمنى في اتجاه عقرب الساعة واليسرى في عكس اتجاه عقرب الساعة . كرر التمرين بعكس الحركة السابقة حتى تتعود تركيز العقل والسيطرة على الأعصاب والعضلات .



(شكر ١٤)

ستجد بعض الصعوبة في أول الأمر ولكن مع التركيز والتأني ستري
أن التمرين سهل ميسور .

تمرين لتقوية أعصاب الساقين

(شكل ١٤)

- ١ - قف وقفة عسكرية وتنفس بهدوء وبذلك في وسطك .
 - ٢ - ارفع جسمك ببطء مع التنفس العميق حتى تقف على أصابع القدمين .
 - ٣ - اخفض جسمك مع ثني الركبتين حتى تصل إلى وضع أقرب إلى الجلوس ، أي بارتفاع المقعد المعتاد وبحيث تكون الركبتان منفرجتين .
 - ٤ - استمر في هذا الوضع مع التنفس العميق لمدة دقيقة .
 - ٥ - انهض واقفاً وعد إلى وقفك الأولى .
 - ٦ - مارس تمرين نظافة الصدر واسترح .
- هذا التمرين يقوى مفصلي الركبتين والخصدين والكعبين ومشطى القدمين .
وعضلات الإليتين والساقين وأعصاب الجسم عموماً وبخاصة الساقين .
ويقوى إرادتك ويعلمك الصبر والتحكم في أعصابك .

تمرينات في التأمل

سبق أن شرحنا التأمل في كتابنا السابق اليوجا والشباب الدائم ، وهنا
نشرح بعض التمرينات التي تتقدم بك إلى حياة التأمل والمعرفة والتي تضمني
عليك هدوءاً نفسياً وسعة في الأفق وتعودك الصبر ، والتبصر في الأمور ،
فترى الحياة بشكل أعمق يغير الشكل الظاهري الذي يراه عامة الناس .

التمرين الأول

- ١ - اجلس في غرفة وحدك ، على كرسي مريح ، أو مرتبة مريحة .
- ٢ - اغلق الخصاص الخشبي ، إن كنت أثناء النهار ، أو اسدل الستائر حتى يخفت ضوء الغرفة .
- ٣ - تنفس تنفساً هادئاً منتظماً .
- ٤ - لا تكن متعباً أو تغلبك الرغبة في النعاس ، لأن هذا التمرين يحتاج إلى إرادة واعية قوية ، ويحتاج لتنظيم الوقت والمكان المناسب .
- ٥ - لا تسرح في الخيال وأحلام اليقظة ، أو الناس ومتاعب الحياة .
- ٦ - استحضر إرادتك حتى تكون الإرادة هي سيدة الموقف .
- ٧ - اشعر أنك مركز كبير للوعي والقدرة ، وأن عقلك حاضر واع .
- ٨ - قل لنفسك عقلياً أنا مركز للعقل الواعي واستشعر ذلك .

٩ - لا تستشعر الرهبة لأى إنسان أو مخلوق .

١٠ - استشعر أنك مركز ثقافى ، تشع منه الأفكار والقوة ، وأنتك مؤثر على غيرك .

١١ - فكر فى أنك مركز قوى تصدر منه إشعاعات ، كما تصدر من الشمس .

١٢ - استشعر أنك مركز كالشمس وأن العالم يدور حولك - عالمك - زوجتك وأولادك وخدمك ، أو عملك مرعوسيك ، أو أصدقائك حسب أحوالك العائلية .

١٣ - استشعر أنك فى مستوى واحد مع أسعد الناس ، أو أكثرهم حظاً ، أو أكثرهم علماً ، أو أكثرهم حكمة فى العالم أجمع « حسب رغباتك ودوافعك » واستمر فى هذا التصور بعض الوقت .

١٤ - استشعر أنك شعلة مضيئة من النور السرمدى الأبدى ، وأن هذه الشعلة تملأ قلبك وأنها لا تنطفئ أبداً .

١٥ - فكر فى أن روحك هى نفسك الحقيقية وهى شئ مستقل عن الجسد ، وأنتك تشغل هذا الجسد وتقيم فيه كبيت لك ، وأنتك قادر على أن تترك هذا الجسد .

١٦ - تمثل نفسك جسماً أثيراً شفافاً خارج هذا الجسد ، وأنتك تنظر لجسدك وتراه فى جلسته ، وأنتك تسيطر عليه وتأمره بما تريد ، وأنتك قادر على أن تحيط بهذا الجسد وبكل تصرفاته ، وقادر على حمايته ،

ومنحه الصحة ، وقادر على تقويته وتنشيطه ، وتصور جسدك وهو عبارة عن جزئيات وخلايا متجمعة بقوة روحك المتحركة فيه وأنتك تفهم وتعلم وتؤمن بهذا .

١٧ - إن روحك سرمدية قوية ، وأبدية لا يمكن تدميرها أو قتلها أو حرقها ، وأنها لا تموت ، ولا تفنى ، بالرغم من فناء الجسد وتحوله ، وعند ذلك تستشعر بقوة روحك وعظمتها ، وسيختفى كل خوف من الموت أو المرض أو غيره مما يقلق نفسك .

١٨ - تأكد أن روحك فى إمكانها أن تمر فى النار دون أن تحترق ، وتطير فوق الهواء دون أن تسقط ، وتمشى فوق الماء دون أن تغرق ، وأنها حصنة لا تؤثر فيها السيوف أو الحرايب ، وأنها لا تموت أبداً .

١٩ - استمر فى هذه المشاعر بإرادة قوية وفهم عميق ، وإيمان راسخ .

٢٠ - ردد هذه العبارات لنفسك أثناء التمرين .

أنا موجود ، أنا كائن حى إننى متأكد من حقيقة نفسى وقوى وشخصيتى إننى أشعر بجسدى وروحى أنا روح خالدة مستقل عن الجسد ، أنا الروح الذى لا يموت ولا يفنى وكل ما عدا ذلك متحول ومتغير . أنا كائن موجود قوى . أنا الإنسان خليفة الله فى أرضه أنا أنا الحياة .

الباب العاشر

الفصل الأول

صور وتأملات

يستقبل الطفل الحياة صارخاً ، ويفارقها وحوله الصرخات ، وفيما بين الصرخات الأولى والأخيرة أطوار متعددة ، طفولة بريئة ، مليئة بالحياة والنشاط واللهو البريء والفهم السطحي للأمور ، فترة المراهقة التي فيها تتشكل الشخصية وتبرز بعض الاتجاهات ، ثم دور الشباب ، حيث يكتمل النمو الجسمي ، ويبدأ النمو العقلي ، ثم طور الرجولة حيث يدخل الإنسان في خضم الحياة وتبرز شخصيته ، ويأتي بعد ذلك طور الكهولة والحكمة ، ثم الشيخوخة حيث يتم الإنسان جولته في هذه الأرض ، استعداداً للانتقال إلى حياة أخرى يأخذ فيها طوراً آخر .

ومهما كانت قوة الإنسان المعنوية أو المادية ، فلن يهنا بالحياة إلا إذا فهمها وعرف الغرض منها وفهم معاني الله في تواجده ، وإلا عاش حياته فيما بين الصرخة الأولى والأخيرة ، في عويل ونحيب ، مادي ومعنوي . فإذا فهم معنى الحياة نضجت معنوياته وارتفعت روحه ، وسما عقاه ، وهدأت أعصابه ، وعاش معاني مرحاً . . .

لماذا يجوزع الناس من المرض ، وهو عرض زائل : قد يصهر النفوس ، ويقوى العزائم .

ولماذا يهاب الناس الموت ، وما الموت إلا صحوة كبرى من غفلة صغرى . . . إنه انطلاق للروح كقول الرسول عليه الصلاة والسلام « الناس نيام فإذا ماتوا انتبهوا » .

لماذا يخاف الخلق من الخالق ، لماذا ينتحب الناحبون ، ويبكى الباكون ، ويصرخ الصارخون ، وتولول النساء وتندب الشكالى ؟! . . . إنك أتيت من الغيب وذاهب إلى الغيب . . .

اعرف نفسك ، افهم ما يدور حولك ، تفكر في الوجود ، فكلم في العالم من أسرار يقصر العقل البشرى عن فهم كنهها بالرغم من التقدم العلمى الذى طفر إليه العالم فى السنوات الأخيرة ، فقد جاوز الإنسان الجوزاء ، وصعد إلى السماء . . . ولكن هل وصل إلى النهاية ؟ أو إلى حقيقة النهاية ، أو حتى بداية النهاية ؟!

هذه الأرض وما يحيط بها من أجواء ، ما هى إلا نقطة فى بحر الوجود ، هى قطرة فى المحيط . . . فهل تصل القطرة إلى الأعماق أو تبلغ أطراف المحيط . . . كلا وألف كلا !!!

إنها لن تبلغ ولن تصل إلى ذلك ، ولكن هذه القطرة باتصالها بما يحيط بها من قطرات ، تتلامس وتندمج اندماجاً كلياً وجزئياً حتى يصبح الجزىء كلاً . هذا الاتحاد يكون وحدة الوجود ، وهكذا الإنسان هو قطرة فى الكون ، لا يفهم الأسرار إلا إذا اندمج كلياً وجزئياً فى قطرات أخرى ،

فيعرف بطريق الاتصال والتسلسل ، ويفهم عن معلم سبق له الاندماج والمعرفة ، لأن أسرار الحياة لا يعرفها الإنسان باعتباره وحدة أو ذات منفصل عن الوجود ، وإنما يعرف الإنسان الأسرار إذا سأل بها خبيراً كقوله تعالى - « الذى خلق السموات والأرض وما بينهما فى ستة أيام ثم استوى على العرش ، الرحمن فاسأل به خبيراً » .

وواجب الفرد أن يبدأ بنفسه أولاً يطهرها ويزكيها ويقويها ، و « الهاتايوجا » تبحث فى هذا ، وتوضح للفرد أول الطريق ، وبعد أن تثق فى نفسك ، ويتفتح أمامك طريق المعرفة ، فابحث عن رائدك الذى سيأخذ بيدك ويرشدك ، إذا كنت ترغب فى المزيد من الحكمة والمعرفة عن أسرار النفس وأسرار الوجود ، فيعلمك آداب السلوك ، فى مرتقى الحياة الدائمة الرقى والاستمرار ، ما دام فى الوجود وجود .

تأمل نفسك أيها الإنسان ، وابحث بشاغب فكرك كيف يفكر عقلك ، كيف يعمل قلبك ليلاً ونهاراً دون توقف ، إنه يردد ضرباته بمقدار مائة ألف ضربة فى كل أربع وعشرين ساعة ، إنه يصب من الدماء فى مدى الحياة أكثر مما يصبه نهر النيل وقت الفيضان ، إن جسمك يتكون من بلايين الخلايا ، وكل خلية من جسمك لها تكوين ذرى ، لها نواة يدور حولها إلكترونات والكترونات ، تنفجر وتتجدد فى كل ساعة إنك عالم قائم بذاته ، أرض وسماء ، جسمك من حمأ مسنون يمثل الأرض وعقلك يمثل السماء وروحك السامى يمثل الحقيقة .

كقول على كرم الله وجهه : «وتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم بأسره» .
 إن الأشياء كلها وجوداً في الأشياء كلها ، ولكن على وجوه مختلفة فهناك فاعل ومنفعل . والكون كله وحدة كاملة متكاملة ، فإذا نظرنا إلى هذا الكون كوحدة مترابطة متكاملة . لوجدنا أن هناك قانوناً طبيعياً ينظم أمره : وهو قانون عادل كامل ، متكامل المواد ، وإن تشعبت الأهداف . فالجموعة الشمسية التي نعيش فيها سابحة في السماء ، كأسمك البحر ، تكون عائلة . فالشمس هي الأم التي انفصل عنها أبنائها ، كما تنفصل الأجنة عن أمهاتها . «فإذا السماء انقطرت ، وإذا الكواكب انتثرت ، وإذا الشمس كورت ، وإذا النجوم انكدرت» . كل هذه الآيات توضح حقيقة خلق السماء وما فيها من مجموعات أو عائلات .

تسبح الشمس في مدارها الكوني وحولها أبنائها من الكواكب . كما تلتف الأبناء حول الأم الرؤوم التي تحنو على أولادها ترعاهم وتطعمهم وتوجههم . فالشمس وأبنائها مجموعة متناسقة فيها الأخ الأكبر ، وفيها الإخوة الصغار ثم الحفدة أو الأقمار ، منها ما انشق عنه قمر واحد ومنها ما انشق عنه عدة أقمار ، وتشابه المجموعة وتناسق كما تتناسق وتشابه الإخوة ، ولكل من هذه الكواكب شخصيته وحياته المستقلة . والجميع يمثلون أسرة ، وتعيش بجوار هذه الأسرة أسرة أخرى . وهكذا يتكون مجتمع أو دولة من عدة مجموعات شمسية . وبجوار هذه المجموعات ، مجموعات أخرى

تكون دولا أخرى . والدول تكون سديماً وهكذا تنفطر السماء وتنتشر الكواكب في ملكوت الله الواسع
 وبتوضيح أكثر كان الكون تركيباً غازياً لطيفاً ولا شيء فيه . ثم اندمجت ذرات الغاز واتحدت مكونة سديماً ، ثم حدث في هذا السديم تجمعات نتج عنها تكوير عدة شمس ملتهبة من الغاز المتفاعل المتجمع ، وتحددت معالم كل شمس منها في دور ومسار خاص ، طبقاً فوق طبق ، ثم اكتملت هذه الشمس وانشق كل منها ليخرج عنها وليد جديد ، في نفس التكوين الغازي الملهب ، واستمر انشقاق كل شمس منها عدة مرات على فترات من الزمن السرمدي حتى تكون حول كل شمس مجموعة من الأبناء من نفس التكوين ، ولا يبعد أن يحدث انشقاق آخر لأي شمس من هذه الشمس فيظهر وليد جديد . هذه سنة الحياة تنشق الشمس كما تنشق الأم فتلد مواردها .

واستمرت الأبناء تدور حول الأم الرؤوم لا تبعد عنها . ولا تغفل عين الأم عن أبنائها ، واكتملت الأبناء في نموها بعد ملايين السنين ، وانشقت هذه الأبناء فخرج منها أبناء أو أقمار هم بمثابة الحفدة للشمس . واكتملت كل أرض في تكوينها بعد هذا الانشقاق وأصبحت في حالة سيولة ، ثم بردت هذه السوائل الملهبة وأصبحت أرضاً رخوة ، ثم ازدادت برودتها فانكمشت كما تنكمش التفاحة بعد تركها فترة من الزمن وظهرت تضاريس الأرض .

وبمرور الزمن أصبحت هذه الكواكب صالحة لنوع من الحياة البدائية ، وتكونت من هذه الخلايا البدائية مخلوقات ضخمة عاشت في هذه الكواكب ، واستمر تطوير الخالق للمخلوق ، وانقرضت تلك المخلوقات الهائلة وتحورت إلى مخلوقات من نوع آخر ، واستمر النمو والنشوء والارتفاع إلى يومنا هذا ، وسوف تستمر الحياة وسوف يستمر التطور .

وفي هذا الوجود الواسع ستستمر تجمعات السدم ، وستظهر شمس جديدة وتلد كواكب جديدة ، وهكذا يتسع الكون إلى ما شاء الله له أن يتسع ، « والله واسع عليم » .

ولما كان لكل شيء نهاية ولكل أجل كتاب ، فسوف يتم اكتمال الحياة لكل مجموعة شمسية ، ثم تتحول كل مجموعة إلى الفناء من الوجود المحسوس إلى مادة غير منظورة ، كما يتحول الجسم عند الموت إلى روح شفاف غير منظور لنا ، ويتحلل الجسد إلى مواده الأولية ، وهكذا تبدل الأرض غير الأرض .

أعود فأقول إن أرضنا التي نعيش عليها أصبحت كتلة ضخمة من المواد المعدنية المتماصة يحكمها قانون التكوين الذي يحكم أمها وأخواتها ، ويحكمها قانون الدوران الدائم السائد في الكون .

وبحكم هذا الدوران المستمر ، أصبح لها مجال مغناطيسي يحيط بها ويحكم توازنها ، ويحدد مجال كل ما يتواجد عليها من كائنات . فهي كالملف الكهربائي الذي ينشأ حوله مجال كهربائي أو مغناطيسي ، له

مواصفات خاصة وقوانين طبيعية معروفة علمياً . ويقاس المجال المغناطيسي للأرض بمقدار ارتفاع عمود من مركز الأرض حتى نهاية المجال المغناطيسي وهو الذي يحدد نهاية الجاذبية الأرضية ، وحيث تبدأ منطقة انعدام الوزن . وعند هذا الارتفاع يمكن للإنسان أن يسبح في الهواء بيديه وقدميه كما تسبح الأسماك في المحيط حيث لا وزن للإنسان لأنه خارج نطاق الجاذبية الأرضية ، ولا يخضع إلى أي جاذبية كوكبية أخرى .

وتتأثر جميع الكائنات في كل كوكب بمجاله المغناطيسي . بقدر حجمه وبقدر ما فيه من مواد معدنية ، ونوع هذه المواد ، ولكل إنسان تكوين يختلف عن الآخر ، فشخص تزيد فيه كريات النحاس وتقل كمية الحديد ، وآخر تزيد فيه كمية الحديد وتنقص كمية المغنسيوم ، فالتناس معادن ، وهكذا لكل إنسان طابع ، وإن تشابهت الوجوه والأجسام فقد اختلفت المواد ، تماماً كما تختلف طبيعة الجبال ، وكما تختلف جهات الأرض ومعادنها ، فلكل طاقة ولكل حدود . وإذا تمكن الإنسان من تنظيم ذرات كينونته ، وجعلها في حالة انسجام مغناطيسي مع المجال المغناطيسي للأرض ، عاش في صحة جسدية وعقلية ، واكتسب القوة المغناطيسية التي تكيف نفسه وتبرز شخصيته ، فلا يعكر صفو حياته شيء ، وإذا عجز عن تنظيم كينونته ، أصبح في حالة تنافر مع نفسه . وبالتالي مع الوجود المحيط به ، وكان شاذاً أو ناشزاً ، كما تتنافر ذرات الحديد ، أو تتجاذب بحسب وجودها في دائرة المجال المغناطيسي .

وبعد أن اكتملت الأرض في نموها وتكوينها من السائل واليابس والغاز ، كما يكتمل الجسم من الدماء والخلايا والأعصاب ، أصبح لكل من هذه المواد دورة دائمة متكررة لا تنهى ولا تبدل ولا تتغير ولا تفسى ما بقيت الأرض قائمة ، فقانون الوجود الأزلي أثبت أن المادة لا تفسى وإن تغيرت أو تحولت ، أو تشكلت في أشكال مختلفة وصفات متباينة . فالماء الذي يغمر الأرض بالحياة ، مادة أساسية في كل كائن ، مهما تضاعل في الصغر أو مهما اتسع في الحجم ، ويغمر الماء ثلاثة أرباع سطح الأرض ، ويتحول الماء إلى مادة صلبة في القطبين الشمالي والجنوبي ، وتزداد مساحة الماء في القطب الجنوبي عنها في الشمالي ، كما تزيد نسبة برودة القطب الجنوبي عنها في الشمالي بمقدار ثلاثين درجة .

وتسقط أشعة الشمس على مسطحات الماء ، فيتصاعد بخار الماء إلى الطبقات العليا ، ويسير في اتجاه مرسوم لا يحيد عنه ، ثم تتكون جبال السحب السابحة في السماء ، وبالرغم من أن كميات المياه التي تحتويها هذه السحب قد تبلغ ملايين الأطنان ، إلا أن تكوينها اللطيف يجعلها سابحة في الهواء ، والحقيقة أن الهواء لا يحمل هذه السحب ، فهي كائنة في طبقات مختلفة بعضها فوق بعض يحكمها قانون الكثافة والخيال المغناطيسي . وتسقط السحب في صورة الأمطار ، وتتجمع المياه ، وتكون البحيرات ، ثم الأنهار التي تجري في مسالكها ، تبعث الحياة في كل مكان تمر به ، وهكذا تستمر الدورة السائلة .

وللكائنات الحية كذلك دورات ، سواء كانت من المملكة النباتية أو الحيوانية . فالإنسان يتشكل من نقطة ، ثم من علقه ، ثم من مضغة مخلقة في الأرحام ، ثم يخرج إلى الدنيا طفلاً فيبلغ أشده ، ويظل في نموه الجسدي يأكل مما تنبت الأرض ، ويجدد خلاياه يوماً بعد يوم ، فهو ضعيف ثم شاب يافع ، فرجل قوى جسور ، ثم كهل عجوز حكيم بتجاربه ، حتى يصل إلى أرذل العمر متمماً دوره ، وحينها ترى الروح أن هذا الجسد أصبح مستهلكاً لا يصلح لحياتها تفارقه إلى عالم الروح . . . كدودة القز ، التي يتم نموها الجسدي ، فتنسج لنفسها ثوباً من الحرير هو القبر الذي تستقر فيه ، حتى تنطور ، ثم تخرج من خلف السور الذي بنته حولها ، في ثوب قشيب جديد ، فراشة رقيقة بيضاء من غير سوء ، وهكذا الإنسان تنطور حياته ، وتنقل روحه إلى عالم الروح ، نقطة في المحيط الروحي القدسي ، حيث تعيش في برزخ الأرواح العظيم قطرة في المحيط الروحي ، كما تعود قطرة الماء الهابطة من المزن السوداء إلى البحر الكبير .

أما الجسد فيعود إلى الأرض التي منها تكون وترعرع . فيشوى الجسد في قبره ، وتمر الأيام وتنقضي الشهور ، وتتوالى الأعوام حتى يتحلل الجسد إلى مواد الأرض وعناصرها ، وتمضي الأيام ، ويقبل الدهر ويدبر ، وتتبدل الأحوال في الدنيا ، وتحول المقبرة إلى مزرعة وينمو الزرع ، وتمتص جذور النبات ما تخلف من عناصر هذه الكائنات ، التي

كانت تدب فيها الحياة في يوم من الأيام الخوالى .

وتتحول هذه العناصر بوسيلة كيميائية وطبيعية إلى خلايا نباتية .

وهكذا تتحول المادة من عناصر آدمية إلى عناصر نباتية ؛ إن النبات يجدد خلاياه أحياناً من رفات الحيوان ، كما يجدد الإنسان خلاياه مما يحصل عليه من مملكة النبات ، وهو في الحقيقة ما يجدد خلاياه إلا من رقاته ، إنها دورة من دورات الحياة ، كما قال عمر الخيام :

هذه الخضر من بعدنا تنمو على أجسادنا في التراب

وأحب أن ألقى نظرة أخرى في هذا المجال — قد يزرع الإنسان نباتاً مما يأكله الحيوان ، في أرض كان أديمها من الأجساد ، ثم يأتي الحيوان فيأكل هذا النبات ، فتعود رفات الإنسان المتحولة في خلايا النبات إلى جسم الحيوان وتعيش في خلاياه — ومن هنا نشأت بعض الأفكار الفلسفية في الهند وغيرها التي تروى القصص بأن الإنسان الحبيث الأفعال يعود إلى الحياة في صورة الحيوان .

وسواء كان هذا الرأي أو ذاك ، فما لا شك فيه أن الكون كله وحدة واحدة ، وإن اختلفت مواده وعناصره . وإن عجزنا في الوقت الحاضر عن تحويل بعض عناصره ، فإن العلم سوف يكشف الوسيلة السهلة السريعة لتحويل أى عنصر إلى عنصر آخر ، وعند ذلك ان يكون لبريق الذهب قيمته المغرية ، وقد أثبت العلم في الوقت الحاضر أن البترول

متحول عن مخلفات حيوانية بحرية ، وأن الفحم من المخلفات النباتية ، وأن الإنسان متطور من خلايا حيوانية ، وأن المملكة الحيوانية متحولة من المملكة النباتية . إلخ . . .

وهكذا يكمل الوجود بعضه بعضاً ، ويعتمد كل شيء في الوجود على شيء آخر ، ويخرج كل شيء من شيء آخر أكبر منه ، فالوجود سلسلة مكونة من عدة حلقات متصلة ، يعتمد كل منها على الآخر ، فالمملكة الحيوانية تحصل على الأوكسجين وتطرد ثاني أكسيد الكربون ، والمملكة النباتية تطرد الأوكسجين وتحتفظ بثاني أكسيد الكربون لبقاء كيانها ، والمملكة الحيوانية تعتمد في معظم طعامها على المملكة النباتية ، والإنسان يعتمد على الحيوان في كثير من شئونه ، والحيوان يعيش معتمداً على الإنسان والنبات ، والزرع يخرج من الحبوب ، والحبوب تخرج من الأرض ، والأرض تحتاج إلى الماء ، والماء يأتي من السحاب ، والسحاب يتكون من بخار ، والبخار يخرج من ماء الأرض . . .

والقمر انشق عن الأرض ويدور حولها ، والأرض انفصلت من الشمس وتلدور حولها ، والشمس انشقت عن شمس أخرى أكبر منها وتتبعها في سرياتها ، وكل في فلك يسبحون . . .

هذه هي طبيعة الوجود ، لا استقلال فيها ولا إشراك ولا فردية ، بل كلياً وحدة وتوحيد ، لا انفصام لها ولا تنافر ، ما تجد في خلق الله من تفاوت .

نخرج من هذا التأمل في الوجود : أن الإنسان ككائن حي من مواد الأرض لا يبقى : لأن من المبادئ البديهية أن المادة لا تبقى ، ولكن الإنسان كائن متحول متجدد مستمر في الوجود ما دام الوجود كائناً .
ولما كان من الممكن علمياً تحويل العناصر إلى عناصر أخرى ، أو تحويل المادة من حالة إلى أخرى ، من الصلب إلى السائل أو الغاز والعكس ، ولما كان في الإمكان تحويل الأصوات إلى ذبذبات ثم إعادة لها إلى صورتها الأولى ، وتحويل الطاقة إلى جهد أو عمل ، وتحويل الحركة إلى حرارة وهكذا ، وضح لنا كيف يحول الوجودي التنفس العميق إلى قوى ومغناطيسية يتحكم بها في أعضائه أو يسيطر بها على الناس ، أو يستخدم طاقته في سرعة التنقل ، أو الظهور في أماكن بعيدة بجسمه الأثيري ، أو بجسمه الحقيقي ، حسب قدراته وهم المعروفون بأهل الخطوة ، ويرسل الوجودي مع أحبائه ومريديه برسائل فكرية ، ويشفي الوجودي جراحه في ساعات ، ويتحكم في إيقاف ضربات القلب ، وإيقاف التزيف ، وإيقاف حركة الرئة ، وتحويل حركة التنفس إلى عملية عقلية ، ويدفن نفسه في تابوت زجاجي محكم لمدة طويلة قد تبلغ أربعين يوماً .
ويتضح لنا مما ورد في الأسفار القديمة ، وقصص الأنبياء عن ظهور القديسين واختفائهم فجأة ، كما اختفى الرسول صلى الله عليه وسلم عن أعدائه ليلة الهجرة . حيث خرج من بيته وكان يكمن حوله الأعداء ، فأمسك بقبضة من التراب وألقاها في وجوههم قائلاً : « شاهدت

الوجود » وير آمناً دون أن يراه الكفار ، واختفاؤه عقب ذلك في الغار ، حتى وصل سالماً إلى المدينة المنورة ، وقوبل بالتجالة والرحاب من أهل يثرب . وكلنا يعرف قصة الإسراء والمعراج ، وقدرات المسيح في شفاء الأمراض وغير ذلك من المعجزات .

ومن القصص الممتع والمعجز أيضاً ، ما ورد في قصة بلقيس مع نبي الله الملك سليمان . شاء سليمان أن يأتي بعرش بلقيس إلى مخيمه في صحراء اليمن .

وأبدى رغبته لحكماء عصره ، وجمع أعضاء مجلس الشورى ، من علماء الإنس والجن ، فقال عفريت من الجن : « أنا آتيك به قبل أن تقوم من مقامك » ورغبة في التحدي ، قال عالم من علماء المجلس من الإنس العارفين بقوى الله الخارقة ، « آصف بن برخيا » : « أنا آتيك به قبل أن يرتد إليك طرفك » .

فأمره سليمان أن يأتي بالعرش ، فاستخدم آصف الطاقة المشحونة فيه ، والقدرة والمعرفة التي حصل عليها من علم الله ، وحول العرش الخشبي إلى عنصر آخر من العناصر الأثيرية ثم أعاده سيرته الأولى في المكان المطلوب ، كما يرسل العلم الحديث صورة الشيء من لحظة الإذاعة ويعيد تصويرها في شاشة التلفزيون .

وهذا يحضرني الحديث القدسي : « عبيدي أطعني أجعلك رباً يوماً تقول للشيء كن فيكون » . فسبحان الذي خلق فسوى والذي قدر فهدى ،

الذي علم بالقلم . علم الإنسان ما لم يعلم . . .
 والتاريخ مليء بالعبر وقصص القديسين والأنبياء . وغيرهم من البشر
 الواصلين إلى علم الله ، والعارفين بالأسرار الكونية . ولديهم من القوى
 الخفية الحارقة ما يعجز غيرهم عن إدراك معناها أو الوصول إلى مستواها .
 ويوصل الإنسان إلى هذه المستويات بجهد النفس بالاستقامة مع الله
 في صدق ، والعمل بوصاياهم . حتى تسمعوا روحه وتشف نفسه . فيترفع
 عن كل زلل . ويعيش بحير ويعمل الخير . يصلح نفسه . ويصلح
 علاقاته مع الناس ، يستغفر الله . ويذكر الله . ويسبح الله ، ويأمر
 بالمعروف وينهى عن المنكر . يهتدي الأعمى إلى الطريق ، ويسمع الأصم
 ويتكلم مع الأبكم حتى يفهمه . ويسمى إلى المستغيث فيغيثه ، ويشد أزر
 الضعيف المغبون ، وينصر المظلوم على الظالم ، موصولاً بالحق . لا يتنكر
 له ولا يزيغ عنه . مؤمناً بوجود الله معه على الدوام . هادياً بهديه ، معبراً
 بفهمه ، حتى يملأ قلبه نور الله . وتطوف بعقله بحكمة الله القائل « فمن
 اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى » ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشتة
 ضنكاً » .

وفوق هذا يتأمل في نفسه ويبحث خفاياه . وينقب عن كامن قواه ،
 فيوقظها . وهذا ما يفعله القديسون والأنبياء باعتكافهم في الغار ، أو في
 الصحراء . وكما يعتكف القديسون من اليوغيين في جبال الهيمالايا . أما نحن
 فلا يمكننا أن نفعل هذا إلا إذا راهدنا في الدنيا حتى ينطبق علينا قوله

تعالى : « إن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم » ومعنى هذا الشراء : أن
 تزهد في زينة الحياة وبريقها ، فتبيع نفسك لله دون أن تهرب من الحياة
 وواقعها ، لا تطمع في الكسب حباً في المال ، وارغب في الكسب حباً في
 العمل ، فإذا أتاك المال أنفقته فيما يعود عليك بالسلام وعلى بيتك بالأمن ،
 وعلى الناس بالخير ، لا حباً في جمع المال ، إن أقبل عليك سعدت ،
 وإن أدبر جزعت .

والزهد ، هو ترويض النفس على إلقاء ما يأتي به الزمان من خطوب
 ومشكلات ومعضلات ، والصبر على البلاء مع التسليم لله ، والإحسان إلى
 الأهل وذوي القربى ، وسائر الخلق من المحتاجين ، وصدق الوفاء في
 المعاملات ، والإخلاص في العمل ، والإيمان بالله والوطن ، وثقيف
 العقل ، وتهذيب النفس ، ودفع السيئة بالحسنة ، ورعاية الجار وسمن
 الجوار ، واجتلاء محاسن الطبيعة ، لكشف قدرة الله ، واستخراج كنوز
 الأرض لخير البشرية . وعلى قدر نجاح المرء في بيع نفسه لله ، بيعاً إيجابياً
 بإيثار الناس على ذاته ، فيحب لأخيه ما يحب لنفسه ، ثم يبيع ما يفعله
 من خير لله ، لا رغبة في إثابة ولكن في محبة . وعلى قدر نجاح المرء في
 إدراك منهاه . يكون نصيبه من حياته ، عناية من الله ورعاية في الدنيا .
 وسعادة في الآخرة ، والآخرة خير لك من الأولى . . . إنها كرة غير
 خاسرة . . .

التي تشعل النار في الجسد ، وتزيد لميب الرغبات .
ثانياً : ابتعد عن الحقد والحسد والغيرة والطمع ، والرغبة في التشكيل
بالناس ، وحب الشهوات الدنيا .

ثالثاً : الزهد في مغربات الحياة . وليس معنى هذا الخنوع والتكاسل
وترك الحماس . والعيش على الكفاف ، كلاً وألف كلاً . عيش طموحاً ،
عاملاً ، راغباً في الحياة . ولكن لا تبتئس إذا لم تنل رغباتك . وإذا
ما بلغت مآربك كن خيراً . كن عطوفاً ، كن نظيفاً في تصرفاتك ،
وإذا واثقت أفكار خبيثة حاسب نفسك . قل هذه النفس : « قف أيها
الشیطان تمهل » وناقشه في الأمر . واغلبه على أمره . وبذلك تضيق عليه
مسالكه ويتنصر الخير على الشر في نفسك ، فتكون أقرب إلى الرحمن ،
حتى يجري الخير على يديك ، وحاسب نفسك قبل أن تحاسب .

من هذه المقدمة عرفنا أن الخير والشر مخلوقان سرمديان في الإنسان
من يوم أن خلق الله آدم وأسكنه الجنة ، فإن تغلب الخير فيك فأنت
أقرب إلى الرحمن ، وإن تغلب الشر فيك فأنت الشيطان .

وقد ظهرت المعصية في الجنة ، عندما أمر الله سبحانه وتعالى آدم وحواء
ألا يقربا الشجرة ، ولم تكن الشجرة إلا كناية عن شجرة البشرية . أو
وصفاً خفياً للجهاز الذي عن طريقه تفرعت شجرة البشرية ، فقد وسوس
الشيطان لحواء أن تقرب الشجرة الآدمية وتنشقها . فأغرت آدم بدلالها
وحسنها ، حتى اتصل بها جنسياً ، فظهرت سوءاتهما ، وقال تعالى : « يا آدم

الفصل الثاني

الخير والشر

من المسلم به أن الشيطان يجري في الإنسان مجرى الدماء في العروق ،
وما الشيطان إلا كناية عن روح الشر في الإنسان ، وإذا قيل « فوسوس
إليه الشيطان » كان المعنى المفهوم أن هناك كائناً ما يوسوس أو يتكلم خارج
الإنسان ، فيسمعه الإنسان بأذنيه ، ولكن الذي يحدث عندما يوسوس
الشيطان للإنسان ، أن النفس تتحدث مع النفس ، فتعرض النفس الأماره
بالسوء . عرضاً شريراً ينبع من الفرائز المختلفة أو الرغبات المتباينة . بينما
تكون إرادة الخير في غفلة ، بسبب ثورة النفس الشريرة ، وفورة الرغبات
الدنيا الكامنة في جسم الإنسان ، فيندفع الإنسان دون ترو مدفوعاً بقوة
الشر ، فيفعل ما حدثته به النفس الأماره بالسوء .

ومن الواجب على كل إنسان أن يغالب هذه المزجات في نفسه ،
وبذلك يضيق على الشيطان مسالكه ، وللاصول إلى مغالية الشيطان في
الإنسان عدة تمارين :

أولها : الصوم سواء كان صياماً كلياً عن الطعام كصيام رمضان ،
أو صياماً جزئياً كصيام المسيحيين ، وذلك بالامتناع عن أكل كل ما فيه
الروح أو ما خرج منها ، أو الصيام عن الأطعمة الدسمة القوية والحريفة ،

اسكن أنت وزوجك الجنة وكلا منها رغداً حيث شئتما ، ولا تقربا هذه
الشجرة فتكونا من الظالمين ، فأزلىما الشيطان عنها فأخرجهما مما كانا فيه
وقلنا اهبطوا بعضكم لبعض عدو ولكم في الأرض مستقر ومتاع إلى حين .
وقال : « يآدم اسكن أنت وزوجك الجنة فكلا من حيث شئتما ،
ولا تقربا هذه الشجرة فتكونا من الظالمين ، فوسوس لهما الشيطان ليبدي
لهما ما ووري عنهما من سوءاتهما ، وقال ما نهاكما ربكما عن هذه الشجرة
إلا أن تكونا ملكين أو تكونا من الخالدين » إلى أن قال : « فلما بغرور
فلما ذاقا الشجرة بدت لهما سوءاتهما وطفقا يخصفان عليهما من ورق
الجنة . . . »

هذه قصة الشجرة المحرمة ، وهي قصة كل يوم في الحياة ، ترى
الرجل والمرأة زوجين طاهرين ، يعيشان في عش الزوجية عيشة هنية في
روضة من رياض الجنة ، ويعملان في محبة وهدوء في سبيل كيان الأسرة ،
وفي سبيل رعاية الأبناء ، فيدخل بينهما الشيطان فيوسوس للمرأة حتى
تقرب الشجرة المحرمة ، شجرة الزنا ، ويكتشف رب الأسرة هذه الحياة
الزوجية ، كما اكتشف الرب خطيئة آدم وحواء ، ويحدث الطلاق ،
ويخرج الجميع من الجنة ، من النعم العائلي إلى الجحيم ، وتتفكك أواصر
الأسرة ، وتسوء حال الأولاد . . .
ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتعظون .

الجريمة الأولى فوق الأرض

بعد أن سكن آدم وحواء الأرض ، وأخذوا يخلصفان على عوراتهما من
أوراق الموز والأشجار ، يحاولان إخفاءها عن الأبصار ، ولا أدري ممن
كانا يخفيان عوراتهما ولم يكن في الأرض غيرهما ، ولكن هي طبيعة
الإنسان التي تفرقه عن الحيوان .

ومضت الأيام ، وفاجأ حواء الخاض وأمسكت بجذع النخلة ،
وولدت أنثى وذكرأ ، وعاردهما الحنين للحمل ، فحملات وعاردهما الخاض
فولدت أنثى وذكرأ وشب الذكر قابيل وشابيل ، أخوين متحابين قويين
ممثلين عافية ، وترعرعا الأثريان وبلدت فئاتهما ، فكانت الأولى شقراء
فارعة ، شعرها مسترسل كأشعة الشمس في يوم حار ، لها أنف دقيق
رقيق ، وعيناهما صافيتان كماء الغدير . وفي بشرتها طراوة ، وفي فمها
ابتسامة ترف على شفيتين كالعتيق .

وكانت الثانية كحلل العيون ، مزينة الجوانب ، في وجهها شيء
من أطراف الورود . وفي شفيتها حمرة اللبلاء ، وفي بشرتها ملاسمة .
وكان شعرها الأسود الحالك يغطي رأسها الصغير ويلتف حول جبينها ،
كما يغطي الليل البهيم حقول الرجس ، كانت كالغزالة التي نظرت ثم ولت .
وهي لا تدري ما في عينها من دجج وما في ساقيها من نحول . وشاء آدم

أن يزوج بناته : وشاءت حواء أن تزوج فتيتها فخطب آدم فتاته الشقراء
إلى هابيل ، والسمراء إلى قابيل
وجاء الحب الغاشم المستبد القاسى ، وألقى بسهامه فى قلب قابيل :
فعصى أمر أبيه ، وأحب فتاته الشقراء اللعوب : وأخذ يلغى بكلمات
الحب فى أذنيها : « أنت الغابة الكثيفة الشاحجة التى أمرح فيها ، والمرج
الأخضر الذى أنعم فيه ، أنت ينبوع الحياة التى تتدفق منه السعادة ،
أنت الأمل والفرح ، والحنان والرفقة ، والإيمان والشرف ، أنت يا حبيبتي
واحة خلقت للراحة ، أنت محراب خلق للمصلاة ، أنت لى وأنا لك :
أنت الدم وأنا العصب ، أنت الروح وأنا العقل ، فى سمائك تشرق الحياة ،
وفى لون عينيك سر الوجود ، وقلبي القوى ينبض بحبك ، ومن بين شفقتك
ينبع رحيق الحياة

ولما اقترب موعد الزفاف ، وخشى قابيل على فتاته التى أحبها ووهبها
الروح والفؤاد ، بيت فى نفسه شراً
وبدا الرعد يدوى فى السماء الحالككة ، والرياح تزار فى الفضاء العاصف ،
ولمع البرق وانهدال المطر ، وكان الوقت صيفاً والطبيعة تخدع الناس ، وقابيل
يخدع هابيل يا لحسرة الغيرة التى تحرق صدره وتكاد تخنقه ! . . .
وقتل قابيل هابيل ، فسال الدم الزكى وروى الأرض الطيبة بوصحة الجريمة
الأولى ، ولطخ قابيل بالعار والذل إلى أبد الآبدين ، وإلى يوم الدين . . .
ولما زال الحقد المروع من قلب قابيل بعد أن ارتكب جريمته الشنعاء ،

خرج من ذهوله وشروده ، وخنقته العبرات ، وارتعد يأساً وضعفاً . .
أين يخفى جريمته ! ! أين يوارى هذا الجسد المسجى على الأرض مضرجاً
فى دماؤه ! ! وقد قاربت الشمس المغيب ، وتلونت السماء بلون الشفق
الأحمر . . . وسقط غراب ميت من أعلى الشجرة ، وهبط فى أثره غراب
أسود حزين يتفرض من الأسى ، ودمعت عيناه بقطرات حارة ، وأخذ
ينبش الأرض بمخالبه ، حتى حفر قبراً ، ووارى فيه الغراب الميت ، فبكى
قابيل وقال لنفسه : « تيمناً لى من غبي غرير ظالم ، أعجزت أن أكون مثل الغراب
فأوارى سوءة أخى ؟ ! أعجزت عن أكون مثل هذا الغراب الأسود ؟ ! .
وانتهت أيام الحداد ، وبكى قابيل بهروسه - وبعد أن هدأت جذوة
الحب - عاش يحتر أحرانه ويلوم نفسه ، ويندب حظه العائر ، ويسكب
الدمع المهراق ، ويزفر زفرات حارة عليها تخفف عنه ما يتأجج فى صدره
من لوعة وما بين حنايا ضلوعه من حسرة ولظى متقد .
وولدت امرأة قابيل البنين والبنات ، وكان منهم الحفدة والأحفاد ،
وكانت هذه البشرية التى تسكن الأرض ، ونحن جميعاً أبناء هذا
القاتل ! ! ! الذى أسال أول قطرات من الدماء الحمراء ، وكتب أول
قصة حب فى التاريخ . . . وتكرر المأساة بين الفينة والفينة ولا جديد
تحت الشمس ! ! . . .
نسأل الله للبشر الهداية حتى ينتصر الخير على الشر ونعيش فى جنة
الخلد

الفصل الثالث

الحياة فوق الكواكب

يعتقد بعض الناس أنه لا توجد حياة في الكواكب الأخرى ، ويفسر بعض العلماء ذلك بسبب انعدام بعض مقومات الحياة في تلك الكواكب كالماء والهواء ، أو أن درجة حرارة بعض هذه الكواكب منخفضة جداً ، أو شديدة الارتفاع بدرجة لا يتحملها البشر . وارتبط هؤلاء العلماء والبحاث حولهم في هذه الأرض أو تأملوا في قدرة الطبيعة الخالقة لوضح كل شيء .
أليس في القطبين الشمالي والجنوبي حياة رغم قسوة الطبيعة . أليس في داخل الأرض نوع من الحياة بالرغم من شدة ارتفاع الحرارة . ألا تعيش بعض الميكروبات في درجة الغليان ؟ !

ألا تعيش بعض الكائنات دون أن تتنفس . أليست الأسماك في البحار تعيش بعيدة عن الهواء وتحصل على الأكسجين بوسيلة أخرى تخالف طبيعة التنفس التي يعيش بها الإنسان ؟ !

أليس الله بقادر على أن يخلق مخلوقات لا تتنفس . أليس الله بقادر على أن يخلق مخلوقات من نار تعيش في الشمس ؟ ! إننا مخلوقون من الطين ومع هذا نبدو في مادة غير الطين . إننا ننظر إلى العالم بعيون محدودة وعقول ضيقة ، إننا نفكر تفكيراً قاصراً ، لا يبعد أكثر من أنوفنا . إننا نقيس قدرة الله بمقياس فهمنا القاصر المحدود ، إننا نقارن حياتنا فوق هذه الأرض

ومقوماتها مقارنة غباء وقصور ، إننا مغرورون نعتقد أننا وحدنا في هذا الكون ولا حياة إلا لنا وحدنا . « أنا الإنسان الذي وصل إلى هذه الدرجة من المدنية وطار حول الأرض وارتفع إلى السماء » !

يفكر الإنسان بغرور وغطرسة ، وأو علم أنه مخلوق بدائي . لا يعلم عن الحيوانية إلا بدرجة التميز والإدراك . وأنه ما زال يعيش في أرض الغريزة ، وفي أرض البدء . اعرف ضآلة نفسه أمام قدرة الله وأطلق لفكره العنان .

ألم يذكر القرآن في بعض آياته ما يفيد أن في السماوات خلقاً ؟ ! ألم يقل : « سبح لله ما في السموات وما في الأرض » . وقال : « ألم تر أن الله يسجد له من في السموات ومن في الأرض والشمس والقمر والنجوم والجبال والشجر والدواب وكثير من الناس . وكثير حق عليه العذاب ومن يهن الله فما له من مكرم إن الله يفعل ما يشاء » ؟ !

أليست السماء تحوى بلايين البلايين من الكواكب ؟ هل خلقها الله لتبقى قاعاً بليقاً . . . ربنا ما خلقت هذا باطلاً ، وما خلقت هذا الكون إلا لتبدع فيه وتصنف وتشكل مما لا عين رأت ولا أذن سمعت ! ! وقد جاء في سورة الإسراء الآية ٤٤ قوله تعالى : « تسبح له السموات السبع والأرض ومن فيهن وإن من شيء إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم إنه كان حليماً عفوياً » .

وجاء في سورة النحل الآية ٤٩ قوله تعالى : « ولله يسجد ما في السموات وما في الأرض من دابة والملائكة وهم لا يستكبرون » .

وقد قطعت هذه الآيات البيّنات بأن في السموات والأرض خلقاً يدب
فيهما ، فأين تدب الخلق ؟ ! في الفضاء ، أم في الهواء ؟

لا يكون الدبيب إلا على أرض صلبة ، ولا يكون الدبيب للملائكة ،
لأن الملائكة تحف ولا تدب ، لأنها أطياف لها عالم من الأطياف ، وأكوان
من الطيف ، أما الدبيب فلا يحدث إلا من مخلوق مادي أيّاً كان وصفه
أو مقوماته أو عناصره ، أو لونه ، ولكنه يدب ديبياً يسمع فوق الأوض ،
والأرض وصف عام شامل لجميع الكواكب التي من نوع الأرض ، كائنة
في مدارها تتبع شمسها التي منها انشقت ، وهذه الكواكب تعد بالملايين
بل بالبلايين ، بل يعجز الإنسان عن حصرها وعدّها ولو استعمل البحر
مداداً لنفذ البحر قبل أن يحصيها ، ويعيش فوق هذه الكواكب مخلوقات
يعجز عقل الإنسان عن حصرها أو وصف جمالها ، وكل ما يحول في فكر
الإنسان من خيال فهو موجود في الكون .

وإن قلنا بغير ذلك فقد نجسنا الله حقّه في القدرة الخالقة .

وفي عقل كل مخلوق جهاز إرسال وجهاز استقبال ، وتبادل بعض
العقول الإرسال والاستقبال في هذه الأرض ، وكلما أطلق الإنسان لفكره
العنان في جلسات التأمل في ملكوت الله وصلته هذه الرسائل فيرى في خياله
صوراً مختلفة ، وكلما بلغ درجات من الصفاء الروحي انكشف له
الحجاب القلي فيرى على شاشة الحياة صوراً شتى . . .

ويعيش فوق كل كوكب أنواع من الحياة ، كما تنوع الحياة فوق

الأرض ، ولو وصف الإنسان كل مشاهداته فوق سطح الأرض وما يغوص
في البحار ، وما يطير في سماء الأرض لكتب المجلدات في وصف ما يراه ،
وهكذا الحياة في كل كوكب أشكال وألوان ودرجات من الحياة يعجز
العقل البشري عن وصفها . ولو أن أجهزتنا العلمية لم تصور أو تكشف أي نوع
من الحياة المشابهة ، ولكن هذا لا يقطع بعدم وجود نوع من الحياة . فأجهزتنا
ما زالت عاجزة عن الكشف ، لأنها مصنعة تحت عوامل الجو الأرضي .
ولكل كوكب حجم معين ، وضغط معين ، ومعادن معينة ، تتحدد
نوع الحياة فوقه ، وتتأثر الحياة فوق كل كوكب بمجاله المغناطيسي وبعده
أو قربه عن شمسه بمعادلات معينة ثابتة .

والحياة في كل كوكب تختلف عن الآخر من حيث المادة والقدرة
والنوع والكم والوزن والكيف والشكل والكثافة والعمق والظل . وقد تعجز
أعيننا بوصفها الخالي أن ترى المخلوقات في عالم آخر ، سواء كان ذلك داخل
المجموعة الشمسية التي نعيش بها ، أم خارجها ، ويبدو هذا واضحاً في أرضنا ،
فإننا لا نرى الهواء وأو أحسننا به ، ولا نرى الكهرباء بالرغم من آثارها
الواضحة ، ولا نرى الحان ، ولا نرى الميكروبات إلا بعد الاستعانة
بالمجهر ، وهكذا يضرب الله لنا الأمثال .

وإذا ما أراد الإنسان أن يسافر عبر الأثير من كوكب إلى كوكب ،
وجب عليه أولاً أن يفهم أسرار التكوين ، حتى يمكن أن يتحول
جسمه المادي الأرضي إلى جسم آخر يناسب تكوين الكوكب الذي

سيسافر إليه ، لأن لكل كوكب تكويناً خاصاً به ، ويعيش فيه مخلوقات من نوع مادته وتكوينه ومحيطه وحجمه وبجالة المغناطيسي ، ومقدار بعده أو قربيه عن الشمس الأم ، ونوع الغذاء الذي فيه ، والهواء أو الفراغ المحيط به وهكذا . . .

والإنسان مخلوق من مواد تتجمع بذبذبة معينة وضغط معين ، واحتراق خاص ، أو بمعنى آخر من حملاً مسنون في درجة حرارة معينة يتحسّل الجو المحيط بأرضه فإذا انتقل إلى كوكب آخر ، فإما أن يحترق كما يحترق الخبز إذا اشتدت نار النور أكثر من اللازم ، وإما أن تنفك خلاياه وتتباعد ، حتى يتناسب شكله وحجمه والجمال المنتقل إليه ، أو يزداد ضغط الخلايا فيصبح تكوينه صلباً ، هذا علاوة على التغيرات الفسيولوجية الأخرى ، وفوق هذا فإن الزمن سيتغير في كل كوكب عنه في الآخر ، بحسب الحجم والبعد عن الشمس ، وبذلك يختلف الليل والنهار عنه في الأرض ، فالماشترى مثلاً يزداد حجمه أضعافاً مضاعفة عن الأرض إذ يبلغ حجمه مائة وثلاثة عشرة مرة مثل الأرض ، وبذلك يكون الليل والنهار أضعافاً مضاعفة ، وقد تصل الليلة الواحدة إلى ثلاثة أشهر أو أقل بحسب زمننا وهكذا .

ويعلم الله هل سيتغير الإنسان « أوتوماتيكياً » من ناحية الحجم والشكل والذبذبة بمجرد دخوله في مجال الكوكب الذي سيسافر إليه ، أو أنه على العلم أن يعرف الوسيلة لهذا التغير والتبديل ، فيحدثه للمسافرين أثناء الرحيل ؟ !

الفصل الرابع

المجتمع والعدل الإلهي

ينظم الله سبحانه وتعالى الحياة على الأرض بقانون إلهي عادل ، إلا أن الإنسان كثيراً ما ينحرف عن جادة الصواب فيخالف القانون الطبيعي كما يخالف القانون الوضعي ، وباعتباره الفاعل الأصلي في هذه الأرض ، فإن الأشياء تنحرف تبعاً لانحرافه .

وبذلك يختل الميزان ونحتاج الحياة إلى تدخل إلهي لمعالجة الخلل الطارئ نتيجة لميوعة الإنسان ، وسوء تصرفه .

فمثلاً : يظهر من وقت لآخر طائفة من المستغلين ، تستغل ضعف الآخرين أو حسن نواياهم ، وصفاء نفوسهم ، وطيب قلوبهم ، ويتكالب هؤلاء المنتفعون فيرفعون أسعار سلعة ما ، ويخفضون سعر بضاعة أخرى ، حتى يتمكنوا من زيادة أرباحهم بوسائل الغش والخداع ، أو بوسائل غير مشروعة فيصبحوا بعد وقت قصير من أرباب الملايين ، ثم يتحكمون في الأسواق ، ويستعبدون الناس ، ويسيطرون على أموالهم .

ويظهر من وقت لآخر طغاة مصاصون للدماء ، فيمتصون أموال الفلاح الكادح ، ويتملكون الأرض بمساحات وافرة ، يكسح فيها الفلاح بقوة ، يروي الأرض بالعرق والدم والجهد . وينال الغني المتخلم زيادة

المجهود ويترك الزبد للفلاح ، وهكذا يستهدف المجتمع لتزق الخارجين على تقاليده . والآبقين من شرعيته ، والعابثين بأدابه ، والساخرين بالناس ، ويصبح مصيره محفوفاً بالمكارد ومستقباه مهدداً بالضياح .

وينطلق بعض الحكام كالمجانين ، توجههم غرائزهم السافرة الجائعة الشرهة ، يريدون الارتواء من أى منهل ، ويستسيغون الاعتداء على أموال الغير دون حياء أو خشية من الله ، لا يعرفون وخز الإثابة ولا يشعرون بالندم ، نامت ضمائرهم ، وجفت عواطفهم .

ومن الملوك من يطغى على شعبه ، ويكدر صفو الحياة ويصدر القوانين الجائرة ، ويخالف القانون ، ويبيح لنفسه قوت الشعب ، ويشترى القادة بالمال ، حتى يمنع له بعض الناس من غلبة القوم ، فيضرب الله عليهم الذلة والمسكنة ويبيعون بغضب من الله ، وهكذا يظل الناس صرعى الناس ، يأكل القوى الضعيف ، ويعبت الغنى بالفقير ، ويستخف الحاكم بالمحكوم ، حتى إذا فرح الطغاة بما آتاهم ، أخذهم الله أخذ عزيز مقتدر ، فإذا هم مبلسون .

كيف يحدث هذا الانتقام . . . ؟ ؟ ؟

كيف يحدث هذا العدل الإلهي . . . ؟ ؟ ؟

قال تعالى : « ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض » . تعال معي نتأمل في مجتمعتنا هذا ونرى حكم الله في هذا المجتمع : كان الشعب المصرى يعيش مستكيناً تحت نير ملك جائر فاسد أشاع

البغضاء بين الناس ، وأساء إلى سمعة مصر في داخل البلاد وفي خارجها ، وكان يستبيح الحرمات ، ويسلب الأزواج زوجاتهم ، ويذل من يشاء ، وكان له بطانة فاسدة من الحكام ، أعمتهم الغيرة ، وملأ قلوبهم حب المال وزين لهم الشيطان الشهوات ففسقوا في الأرض ، كما قال تعالى : « وإذا أردنا أن نهلك قرية أمرنا مترفيها ففسقوا فيها فحق عليها القول فدمرناها تدميراً » .

وأراد الله سبحانه وتعالى نصرة هذا الشعب المظلوم من هذا الملك الجائر المدمر ، فدفع بعضاً من أبناء الشعب وهياً لهم الظروف المناسبة ، مؤيدين بنصر من الله ، وأطاحوا بالملك ، وهكذا يعز الله من يشاء ويذل من يشاء بيده الخير وهو على كل شئ قدير .

وتأتى الخطوة التالية من العدل الإلهي : امتص فئة من الناس أموال الشعب بالكسب السريع وبالطرق الاحتياالية ، وملكوا الضياح ، وتركوا الفلاحين عرايا وجياعاً ، ولم يحاول أحد منهم أن يتزكى بماله ، أو يساعد الفلاح ، حتى أصبحت كلمة فلاح سبة بين الناس ومهانة .

وأراد الله سبحانه وتعالى أن يعيد الأرض المسلوقة إلى أصحابها ، وأن يذيق الطغاة مرارة الأثم والحمران ، فصدرت قوانين الإصلاح الزراعى وتحديد الملكية ، ووزعت الأرض على الكادحين ، فعاد إليهم حقهم المسلوب ، وهكذا يعيد الله الحق لأصحابه ، لأن الله سبحانه وتعالى لا يظهر

واضحاً بين الناس فيعيد الحقوق المسلوبة، ولكنه يظهر من خلف حجاب ،
يسخر أيدي عباده فيدفع بها للعمل وهو من ورأيهم محيط : وأولاً دفع
الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض . وهكذا دفع الله بعباده
المخلصين فأعادوا الحقوق المسلوبة إلى أصحابها . ولو كره الكارهون .

وكذلك يعيد الله سبحانه وتعالى الحقوق المسلوبة من الشعوب إلى
الشعوب ، فقد سلب الاستعمار قناة السويس غدرًا واقتداراً من المصريين ،
الذين أفتوا أنفسهم في حفرها بالجهد والعرق والمال ، وظلت فرنسا وإنجلترا
تستغلان قناة السويس دهرًا من الزمان ، وتمتصان الدخل وتضمان على
المصريين بالمال والإدارة . وكانت الوظائف في هذه الشركة موقوفة على
الأجانب ، والقناة مياه مصرية تمر في أرض مصرية . ولكنها بحرية على
المصريين ، فدفع الله سبحانه وتعالى بالرئيس فأعلن في جرأة أميم
القناة ، وكان ما كان من العدوان الثلاثي ونصرة الشعب المظلوم .

هذه أمثلة من العدل الإلهي . نعرفنا كيف يتصرف الله في ملكوته
وكيف يدير ملكه من خلف الناس ولا يغفل ، كيف يسلط الناس على
الناس ، وكيف يدفع الناس بالناس ، وكيف يعطي الناس بالناس ، وكيف
يرزق الناس بالناس ويد الله فوق أيديهم . سبحانه رب الناس ملك الناس ،
إله الناس . الذي جعل له في الأرض خليفة . وإذا قال ربك لأهل الأمانة
إني جاعل في الأرض خليفة . . . وكيفما تكونوا يؤل عابكم .

والله سبحانه وتعالى . يجري الخير والشر على أيدي الناس لخير الأجيال
المستقبلية . وقد يعتقد البعض أن بعض وجوه الخير هي شر في مظهرها
لو أننا عرضناها عرضاً منفصلاً . ولكن إذا نظرنا إلى فعل ما يبدو في أول
نظرة شرًا لبعض الناس ، رأيناها تخفي خلفه خيراً في وجوه أخرى والعكس
بالعكس .

وهكذا الحياة . فإن القدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا . مودعة في
أنفسنا ، بل هي أنفسنا ذاتها . . . وكذلك فإن كثيراً مما يدخله الإنسان
في حساب الرذيلة ، في وسعنا أن نحواه لحساب الفضيلة إذا ما غيرنا
اتجاهنا الذهني . وهكذا سوف تستمر الحياة في هذه الأرض . وسوف
تستمر الحياة في الوجود حتى يبلغ الله أمره والله ملك السموات والأرض .
« وحيل بينهم وبين ما يشتهون كما فعل بأشياءهم من قبل إنهم كانوا
في شك مريب » .

« إن الله لا يظلم مثقال ذرة وإن تك حسنة يضاعفها ويؤت من لدنه
أجرًا عظيمًا » .

الباب الحادى عشر

الفصل الأول

فلسفة السعادة

السعادة كلمة جميلة لمعنى أجمل ، يفسرها قاموس اللغة أنها الغبطة النفسية أو الهناء العائلى ، أو حالة من الرضا والتوفيق : يراها الناس خيالاً يتراقص أمام أعينهم يقبل ويدبر ، فإذا أقبلت السعادة أقبل معها نور الحياة ، وإذا أدبرت خلفت وراءها الألم والشقاء . والسعادة كلمة لها نغم عذب يترنم به كل إنسان ، فهذا يشجيه نغم الأرغول ، وذلك يشجيه نغم الكمان ، أنغام هادئة وأنغام صاحبة ، تنساب فى سكون فتتخذ إلى شفاف القلوب ، وصميم الأنفس ، وهكذا السعادة . يفسرها بعض المفسرين أنها حالة من الاستقرار العقلى : أو حالة من الهدوء النفسى : أو حالة من القناعة أو الدعة : يراها الناس من زوايا مختلفة يحلم بها كل من يتردى فى صحراء الألم . فالمرضى ينشد السعادة فى الصحة ، والفقير يرى السعادة فى المال ، والأعزب يعتقد السعادة فى الزواج . والمتزوج يطلب السعادة فى الحرية ، والذى ضنت عليه الحياة بالموالد يرى السعادة فى البنين والبنات ، والغنى ينشد السعادة فى زيادة رأس المال ، وساكن الكوخ يتخيل السعادة

في القصر المنيف ، وساكن القصر يرى السعادة في هدوء البال :
كل من في الوجود ينشد السعادة ، وكلما تراءت السعادة لنا وأصبحت
في متناول أيدينا ، بعدت كل البعد عنا وكلما ازدادنا منها اقتراباً
زادت بعداً واغتراباً : فهي كالماء تملأ المحيط ، ولكنك إذا بسطت يدك
لتأخذ منها خرجت صفر اليدين ، وهي كالزئبق تراها براقعة لماعة . ولكنك
عاجز عن إمساكها بأناملك .

اختلف الناس في شرحها وحوار الجميع في فهمها ، أسهب الشعراء
في وصفها ، وتغنى بها المغنون ، وترثم بها الفلاسفة ، ووعد بها الأنبياء
والمرسلون أهل التقوى والصلاح في جنة الخلد ، قطوفها دانية ، وثيابها
من سندس خضر وإستبرق ، في ظل ممدود ، وماء مسكوب ، وفاكهة كثيرة ،
لا مقطوعة ولا ممنوعة ، وفرش مرفوعة ونمارق موضوعة ، وأنهار من
لبن مصفى ، وتمر معتق ، يطوف بها الغلمان تسقى العطشان ، وحوار عين
لم يطمئن إنس ولا جان ، ينشدها كل إنسان ، ولا يصل إليها الإنسان ،
لأنه طموح طماع . كلما غمرته السعادة طلب المزيد ، فتهربت منه
بعيداً ، وهذه سنة الحياة .

يفنى الإنسان زهرة عمره في البحث عن السعادة ، ضالته الممشودة
وهي أقرب إليه من حبل الوريد . يراها الطفل في جوار أمه ، ويراه الشاب
في عروسه . والرجل في نجاحه ، والكهل في صحته ، ولكن هل وحدها
الطفل . واقتنع بها الشاب . ورضى بها الكهل ؟ !

إنها بعيدة المنال ، تعيش في قصرها البللوري تضيء من بعيد . في
ومضات ساحرة خلابة . . . إنها ترسل قبساً من الشعاع السحري الأرجواني
تخطف الأبصار وتبهر العقول . وتسبي القلوب . في لحظات تراقص أمام
أعيننا ثم لا تلبث أن تروغ كما يروغ زيد البحار ، كلما هدأت المياه .
إنها متعددة الصفات . كثرة الألوان ، ينشدها كل إنسان في وصف
من الأوصاف وكلما وصل إليها طلبها في وصف آخر . ويراه كل إنسان
بلون من ألوان الحياة . وكلما غمره اللون طلب لوناً آخر ومهما جمع
الإنسان من صفاتها وألوانها ، طلب المزيد ، لأنه غير سعيد ! !
إذا سألت صديقاً لك : هل أنت سعيد ؟ نظر إليك نظرة فيها حيرة ،
ومط شفتيه وزاغ بعينه . وإذا سأله ما هي السعادة ؟ وصفها فيما لا يملكه
أو فيما يتمناه ولا يدركه .

يقول البعض إنها أمور نسبية ، تختلف حسب العقلية . يشرحها كل
إنسان شرحاً خاصاً ، يعاير ما يصفها به إنسان آخر . يراها إنسان في المال
ويراها آخر في راحة البال . يعرفها إنسان بريق الذهب . ويراه آخر في
ومضات الماس . هل هي الصحة التامة أم المال الوفير أو المرأة الصالحة ؟
هل هي النجاح أو المركز المرموق ؟ هل هي الفراغ والهدوء ، أو العمل
والوظيفة ؟ هل هي الولد أم الوالد ؟ هل هي المادة أو الوهم والخيال ؟ هل
هي القناعة والرضا أم الرغبة والطموح ؟
قاتلك الله أيها السعادة ! ! إنك اسم على غير مسمى ، إنك وهم

في دنيا المادة والطامع والجشع والحققد والغيرة والرغبة . إنك سراب في دنيا الغرائز . . . ولكنك حقيقة في دنيا الزهد والتسامح والتأمل ومعرفة الله . . . وأسباب السعادة تختلف باختلاف العمر على مر السنين والأعوام ، فما يسعدنا في الطفولة غير ما يسعدنا في الشباب أو الكهولة ، فورد الربيع يخالف فاكهة الخريف .

وهي كما يراها بعض الناس : أضواء مصنوعة من المال ، والجمال ، والمركز ، والجاه . والمرأة الجميلة ، والحياة البراقة : التي تومض من فوق السحب البيضاء . أو تجلس على عرش مصنوع من زبد البحار ، أو في خضرة الزرع وصفاء الأمواه وزرقة السماء ، وحمرة الورود ، يرونها وكأن لها كساء من أسلاك الذهب والفضة ، مرصعاً بالياقوت والماس ، ولكن عرشها يتأرجح على نهر من الزئبق .

وفي اعتقادي أن الإنسان مهما عاش بين الورود والأزاهير يتسم رائحته الزكية الأخاذة ، وجلس على عرش من الذهب الخالص مرصعة جوائبه بالأحجار الكريمة ، ولدى الحياة ، فلن يشعر بالسعادة فوق هذا العرش العظيم ، وسيطلب السعادة في إطار آخر وتلك هي الحياة . . .

الفصل الثاني

كيف تحصل على السعادة ؟

جبل الإنسان منذ بدء الخليقة على البحث عن السعادة ، وما السعادة في الدنيا إلا لمحات كلمحات البرق تخفق حيناً بعد حين في ظلمات الشقاء ، فمن لا يرى تلك الظلمات لا يرى السعادة أو يحسها . وفي رأي أن السعادة معنى لفكرة أو حالة عقلية ، إذا أحسها الإنسان في أعماقه تملأ كيانه ، واستمر في هذا الإحساس ، فهو سعيد مهما تغيرت الظروف والأحوال ، ومهما تغيرت البيئة المحيطة به .

يقول الله في كتبه المنزلة ، إنه معنا أينما كنا وحيثما نكون . فإذا فكرنا في هذا المعنى العظيم : وشعرنا دائماً بوجود الله معنا فإننا من السعداء ، لأن الله هو المحبة ، هو الغبطة ، هو الإيمان ، هو الرضا ، هو القناعة ، هو السلام ، المؤمن ، المهيمن ، الرحمن الرحيم ، هو الوهاب الرزاق ، هو العلم البصير ، اللطيف الحكيم ، الغفور ، الودود ، هو الحق . هو النور الهادي إلخ . . .

هذه الصفات ، التي هي بعض صفات الله عز وجل : إذا تلمستها دائماً لتعيش معك ، كنت مع الله في دوام حال ، تحفظه وتراه في نفسك وتشعر بوجوده ، أو بمعنى آخر تشعر بصفاته تملأ جوانحك ، فأنت

السعيد ، لأن ينبوع السعادة يتفجر من قلبك . من أعماق نفسك ، من أفكارك التي تشع على الآخرين ، تغمرهم بصفايتك فيرتد إليك الإشعاع ، كما يرتد صدى الصوت عندما ينعكس على مرتفع يحيط بك ، فتسمع نفس الكلمة التي أذعتها ، إن كانت كلمة سوء ارتدت إليك ، وإن كانت كلمة خير غمرتك وأثلجت فؤادك .

ولكن الناس تبحث عن السعادة خارج معاني الله . يبحثون عنها فيما يحيط بهم من ماديات الحياة ومباهجها . ولن تقنع أو ترضى ، لأن النفس أماراة بالسوء . إن البشر منذ بدء الخليقة يبحثون عن السعادة في إشباع الغرائز الدنية ، يبحثون عن الذهب وبريقه ، يبحثون عن الزوجة الجميلة يبحثون عن المركز ، يبحثون عن كل الماديات من أجل إشباع الغرائز ، لا يفكر الإنسان في أعماق نفسه ، لا يفكر في سمو روحه ، لا يفكر في الروحانيات التي تضيء على النفس المعاني السامية .

إن السعادة بذل وعطاء من أعماق النفس إلى الآخرين ، وليست في الحصول على شيء من الماديات مطلقاً . . .

فإن عشت في معاني أسماء الله الجميلة ، فأنت السعيد إذا أعطيت المحتاج أثلج العطاء صدرك ، وإن وهبت الفقير شعرت بالفرح بملأ قلبك عندما ترى انفراج أساريره بعد زوال ضائقته . وإن صافيت بين قلوب الأعداء ، ارتاحت نفسك وسعدت ، عندما يحيم السلام على القلوب ، وإن أغشت الملهوف فأنت رحمة . وإن عفوت عن الضعيف فأنت الرحيم .

وإن غفرت ذنب المذنب المستغفر فأنت السعيد بغفرانك ، وإن عفوت عن أعدائك فأنت المهيم على قلوبهم ، وإن عدلت فأنت الحق ، وإن تبت عن ذنبك توبة نصوحاً فأنت التواب السعيد لتوبتك . وإن بصرت الناس بأمور الدنيا والآخرة فأنت البصير السعيد ، وإن ألقت بين قلبك وقلوب الناس فأنت الودود ، وإن تفقهت في الحياة فأنت العالم . وفوق كل ذي علم عليم . وإن علمت الناس من علمك فأنت النور الهادي .

تغمرك السعادة كما التقوا حولك مستبشرين . وهكذا تبحث عن معاني الكمال والبذل والعطاء ، وتزرعها في نفسك . ولا تبحث عن السعادة في المال فهو زائل وإن كثر ، ولا تشتري السعادة بماديات الحياة التي تحيط بك في إطار من زخرف الحياة البراق لأن كل هذه الماديات إن أقبلت يوماً فهي مذبذبة أياماً ، لا تأمن لسعادة مادية وقتية تأتي من خارج نفسك .

يعتقد بعض الناس أن السعادة في المال أو المرأة أو إشباع الغرائز ولكن :

لا تأمن للمال وإن كثر ! !

والمرأة وإن طالت عشرتها ! !

والدهر وإن أقبل ! !

اعتاد الناس البحث عن السعادة خارج أنفسهم . فيما يحيط بهم من ماديات الحياة ومباهجها . ولكن النفس لن تقنع وترضى بهذه المباهج .

إنها تطلب دائماً المزيد ، إنها أماراة بالسوء !
 إن الإنسان دأب منذ طور المراهقة يبحث عن السعادة في إشباع
 الغرائز المهمة ، ، يفتش عن المرأة ، يطلب الجاه والمركز وغيرها من ماديات
 الحياة ، وكلها تنبع من الغريزة .

وقبما عدا ذلك فإن ما يسميه الناس بالسعادة ، ما هو إلا مباهج
 الحياة ، أو صور من الحياة ، أو زينة الحياة ، والزينة مظهر مؤقت من
 مظاهر الحياة البراقة .

والحياة الدنيا بوجه عام ، قائمة على المجتمع ، وما يتطلبه المجتمع من
 وسائل اجتماعية ، تكون في مجموعها الحياة ، وللحياة وشائج واهتمامات ،
 وأهم هذه الاهتمامات شقان : الشق الأول العمل ، والشق الثاني الأسرة ،
 فإن نجحت في الشق الأول ضمنت الاستقرار في نصف الحياة ، وإن
 نجحت في الشق الثاني هدأت حياتك ومرت بسلام ، ولكن تنجح في
 حياتك وتسعد . يجب أن ترسم خطة الحياة وتعمل بكل ما أوتيت من قوة
 لتنفيذ ما رسمت ، وتصبح رجلاً له هدف : « اعمل لدنياك كأنك تعيش
 أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً » .

والعمل هو الذي يحدد مركزك الاجتماعي في المجتمع ، فإذا كنت
 تحب عملك أحبته . وإذا كنت تحب عملك سعدت به ، وعشت هادئ
 البال هادئ الأعصاب قدير العين ، لا تعش الحياة بل تجاهد وتكافح ،
 يمر يومك في إشراف وأمل ، وبهجة وفرح ، تعيش وفي قلبك نشوة . وفي

دمك فورة . وفي أفكارك ثورة . وفي إرادتك عزم من حديد يذلل كل
 عقبة ، ويحطم كل صخرة في طريق النجاح . ولو كان زائراً بالأشواق
 والجلاميد .

والحقيقة التي لا تحتاج إلى مناقشة . أن الزواج والعمل هما شئنا الرجى
 اللذان تبلور من بينهما حياة الإنسان من ذكر أو أنثى وهما مصدرنا
 السعادة . أو الشقاء في نظر الناس . وما المال والبنون وما يتمتعون به
 من حواشي الحياة ومباهجها وهواشئها إلا وسائل مكملات . وبخاصة إذا
 ما عرفنا أن الشيء نفسه قد يبدو لنا في لحظة ما نافهاً أو منفراً وفي لحظة
 أخرى مشوقاً جذاباً .

والحقيقة العارية . أن معظم الناس في هذه الأرض لا يسمعون . لأنهم
 لا يعرفون أهدافهم في الحياة ، بل لا يعرفون أبسط الوسائل المؤثرة في حياتهم
 اليومية . ويموتون دون بلوغ أهدافهم . أو حتى دون معرفة أبسط الوسائل
 لإسعادهم . ولو نظروا أبعد من أنوفهم أو حتى حول أنوفهم لوجدوا الكثير
 من نعم الله تغمرهم . ولعرفوا السبيل إلى حياة أفضل وأسعد . والطريق
 الملىء بالأشواق ملىء كذلك بالورود ، فإذا نظرت في طريقك إلى الورود
 الجميلة والأزهار . وزرقة السماء ، وخضرة الأشجار . وغيرها من مباهج
 الطبيعة ، ولم تحذر الأشواق ، آلتك الأشواق التي وطئتها بقدميك ، وإن
 أردت أن تتحاشى الأشواق في طريقك . فانتك الفرصة لمشاهدة
 المباهج التي تحيط بالطريق !

إذا فالسعادة ليست الورود دون الأشواك ، وإنما هي المجموع ،
هي مزيج من هذا وذاك ، فالسعادة التي تتوقف على حرمان الآخرين
من مباحج الحياة هي الشقاء في ثوب السعادة ، والنصر العظيم لشعب ،
هزيمة مريرة لآخر ، واكتساب المال الوفير لا يكون إلا على كاهل العامل
الكادح ، والدواء العلقم لشفاء المرض العضال ، والأرض السوداء يخرج
منها النبات الأخضر والزهر الأبيض والورد الأحمر ، ومن أعماق البحار
يخرج اللؤلؤ والمرجان وهكذا الحياة . . . يتوه فيها الإنسان السطحي
التفكير ، البسيط النظرة .

السعادة البشرية أمل يصبو إليه كل إنسان ويتمناه كل مغامر ،
ويجري وراءه كل بشر .

ولو عرف الإنسان أن الأصل في وجودنا في هذه الدنيا هو من
أجل خيرنا وسعادتنا ورقيننا الفكري والروحي لآمن بالله ، ولكن أكثر الناس
لا يؤمنون . ألم يذكر الله سبحانه وتعالى في تعاليمه : أنه خلق الإنسان
ليخلفه في هذه الأرض ؟ ولما كان الله هو الصفاء والمحبة ، والخير والرفقة ،
وهو الحميل اللطيف ، الغفور الرحيم ، وهو القائل : « وما خلقت الجن
والإنس إلا ليعبدون » ، وما العبادة إلا السير على نهج المعبود ، وتتبع خطاه ،
والعمل بموعظته ، والبعد عن نواهيه . ولما كانت هذه النواهي هي سبب
كل بلاء ومصدر كل شقاء ، أصبح الهدف واضحاً : إذ كيف يعيش
صاحب المال الوفير في سعادة وهناء ، ويجاوره فقير لا يملك شروى فقير ،

ويمر في الطريق فيرى الفقراء نصف عراة يتسكعون على جوانب الطرقات
بحثاً عن فئات الطعام ، يتطلعون إلى الناس بعيون زائغة تأتبه حزينه ،
تتم عن قلب مكلوم قياض بالأسى والناوعة .

وكيف تشعر الأم بالسعادة وهي تسير نحو فناء أكيد . بعد أن تلقى
بجسدها بين أحضان رجل غريب تطارحه الغرام وتشعل النار في الهشيم ،
حتى ترتفع ألسنة اللهب وتفوح رائحة الحديعة التي تزكم الأنوف ، وهي
لا هية مع الشياطين ، تطلق البخور وترقص على نغمات الأرغول ، محاولة
أن تجعل من المعصية أنشودة عذبة ، تنبعث ألقانها من بين أنقاض
الفضيلة المتداعية ، وتعيش حياتها في أكلوبة ضيقة ذات وجهين من
الرياء والنفاق ، متخيلة أنها في النعيم وهي في الحقيقة في الجحيم . تقول
لنفسها بلغة النفاق « أنا أحب » وأحب منها براء ، لأن الحب الحقيقي
هو حب الأم لصغارها وفلذات أكبادها ، وحبها الطاهر الشريف لبعليها
الذي يكادح لإسعادها ، وما كلمة الحب إلا كلمة مطهرة ، تتم عن
صفات نبيلة ، وأوصاف جميلة . بعيدة كل البعد عن حياة الشهوة
والرذيلة ، والغرائز الدنيا التي هي أقرب للحيوانية عنها الإنسانية . . .
إن السيدة التي تضمحى بشرفها في سبيل غريزتها الدنيا ، وتهدر كرامتها
تحت وطء السفاح والحديعة ، أتفه من أن توصف بأنها سيدة . وكيف
تسمح وتستبيح لصغارها أن يطاقوا عليها « يا أمي » . . .

السعادة شيء سام ، يجب أن لا تبني على شقاء الآخرين ، أو على

أنقاض الرذيلة والخديعة أو الغش والنفاق . إن الخير والشر دائماً في تلاطم ، ولكن الغلبة للخير ، والدوام للفضيلة التي تكال الحياة بعدائهم من السمو الروحي الذي يجعلنا نعيش في غبطة وسعادة لا تريم .

أعود لأقول إن غالبية الناس لا يعرفون أهدافهم ، بل لا يعرفون ما يرغبون ، وإن عرفوا فهم لا يبحثون رغباتهم بدقة وتمعن . والبعض الآخر لا يعرف أين يبحث عن السعادة ، ولا من أين تنبع . ويخطئ الناس إذ يعتقدون أن السعادة هي النجاح التام في العمل ، أو جمع المال وكنزه ، أو جمع المال وصرفه ، أو غير ذلك من الماديات والملوكيات .

والناس قد يفرقون لأذائهم في السعادة دون وعي منهم ، بل تراهم أشقياء لا يحسون بهذه السعادة السابغة ، وبعد مضي سنوات يفيقون من غفوتهم على أثر صدمة تطيح بهم ، فيعضون أصابع الندم ولات ساعة مندم ، ويتفكرون فيما مر بهم ، فيبدو لهم ما كان خافياً ، إنهم كانوا مغمورين بالسعادة ، ولكن سوء تقديرهم للأمور ، وقلة خبرتهم بالحياة ، وضعفت تبصرهم وضدأ بصيرتهم ، فوَّت عليهم استمرار لذة الحياة ولذة النعيم الذي كان يحيط بهم ويغمرهم . هذه هي الحقيقة التي لا يراها الكثيرون إلا بعد فوات الوقت . واأسفاه !

أست معي أيها القارئ أنك إن عدت إلى الوراء سنوات لوجدت أنك كنت أسعد حالاً مما أنت فيه ، وأن الذي يملك الشيء لا يشعر بقيمته إلا إذا فقدته ، فصاحب المال لا يحس بالنعيم الذي يضيفه عليه

المال إلا إذا سلبت الأيام ماله ، فيتذكر الأيام السعيدة ويندم لأنه لم يعرف كيف يستغل هذا المال في سبيل إسعاد الآخرين وإسعاد نفسه ، وأنت لا تحس بنعمة الصحة إلا في وقت المرض ، ولا تحس بلذة الأبوة أو الأمومة إلا بعد أن تكون أباً ، ولا تشعر الزوجة المستهرة بالسعادة الزوجية التي كانت فيها إلا بعد فشلها في حياتها الزوجية وتشريد كيان أسرتها ، ولا يعرف نعمة الإبصار إلا من تبصر في حياة الأعمى ، ولا يعرف لذة الطعام إلا من كان جائعاً ، أو حرم منه وأصابته القرحة .

هكذا السعادة المادية مسألة نسبية ، لا توجد سعادة كاملة ، وإن المسألة لا تعدو أن تكون حالات خاصة ومشاعر معينة ، يحس بها كل إنسان إحساساً شخصياً ، بالنسبة لظروفه وبيئته ونوع أفكاره ، ومقدار تعليمه وما يترتب على ذلك من نظره للحياة . ذلك أن زيدا من الناس تسعده عشرة جنيهات ، وعمرو تسعده مائة . وإن طعماً طيباً يسعد الأكل وطعماً هادئاً يسعد المريض ، وطعماً حلواً يسعد الطفل . وإن حياة عائيلة مستقرة تسعد زوجة هادئة ، وأخرى تراها مملة ، وثالثة تراها جحيماً ، وهكذا لكل إنسان نظرة في الحياة تختلف بالنسبة لمقدار إدراكه وتعليمه ، وسنه ، ومركزه ، وتفكيره ، وصحته ، وخبرته ، ومقدار تدينه ، ومقدار شعوره بقيم الحياة المختلفة المتباينة ، كل هذا صحيح إذا نظرنا إليه من زاوية واحدة ،

وهي زاوية الشخص نفسه دون أى اعتبار آخر .

ولكن السعادة ليست أجزاء مقسمة ، بين الشراب والطعام ، والزواج والعمل . والمرأة والرجل ، والمرض والصحة ، والعلم والجهل ، والجمال والقبح ، والغنى والفقر . والبنت أو الولد ، والصيف والشتاء ، والحريف والربيع ، وغير ذلك من لغة المقارنات ، والنسبيات .

ولكن فى نظرى أن السعادة هى شعور داخلى ينبع من أعماق النفس ، بصرف النظر عن كل الظروف المحيطة بالإنسان . من بيئة ، أو سلام ونخضام ، أو طعام وشراب ، أو رزق وعمل أو زواج وطلاق ، أو نجاح وإخفاق ، أو حياة وموت إلخ . . .

إنها قيام كامل لحالة من الرضا النفسى ، صادرة من الأعماق ، مرآتها الوجه ، والعقل ، والفعل ، والسلوك ، وهى تؤثر على البيئة المحيطة بالإنسان دون أن تتأثر بها ، أو تتفعل بمفاعيلها ، فالإنسان هو الفاعل للسعادة فى محيطه . دون أن يتفعل هو بما يغير ذلك .

يقول « المتنبى » :

دو العقل يشقى فى النعيم بعقله وأخوالجهالة فى الشقاوة بنعم

عبّر هذا الشاعر عن السعادة بالنعيم ، ورتب هذا النعيم على الحالة العقلية للإنسان . هو الذى يشقى نفسه ، وهو الذى يسعد نفسه . فى الشطر الأول من البيت النعيم موجود والحالة العقلية فى شقاء ، والشطر الثانى . حاله شقاء نعيم فيها إنسان جاهل بقيم الحياة فهو سعيد بما هو

فيه ، وما هو عليه .

هذا وصف قريب لما أقول ، ولو أننى لا أسايره حتى النهاية ، إذ أننى أقول إن السعادة تنبع من أعماق النفس ، كما ينبع ماء الغدير من عين صافية رقراقة ، تتدفق بصفحة مستمرة من أعماق الأرض ، وقد مرت على معادن مختلفة من معدن الأرض ، فأذابت ما أمكنها إذابته حتى أصبحت فى حالة تشبع ، وظهرت على وجه الأرض مياهاً صافية رقراقة لا لون ، لها دائمة التدفق والبحريان ، ما دام المصدر فى حالة من الدوام والاستقرار ، يشع حوله الحياة بأجمل معانيها ، حباً وخيراً وبركة وسعادة وجمالاً .

فينبوع السعادة ، مخلوق منذ تواجد الإنسان على الأرض ، هما صنوان فلا وجود لمعانى السعادة دون تواجد الحياة ، ولا وجود للحياة دون سعادة ، فالخير من عند الله والشر من أنفسنا ، وما الخير إلا المنبت الأول للسعادة .

تدريب

- ١ — اجلس جلسة هادئة فى مكان مناسب .
- ٢ — تخير العبارة التى تروق لك فيما مر بك من حديث عن السعادة .
- ٣ — حاول أن تتعمق فى المفهوم والتفسير لما تخيرته .
- ٤ — حاول أن تعيش فى هذا المعنى أو تتصرف بمقتضاه .

« عندما أجمع عشرين ألف جنيه » ، وبعد بضع سنوات علمت أنه يمتلك أموالاً وعقارات تزيد بكثير عما كان يطمح ، فسأله هل اشترى العربى فقال : « عندما أمتلك خمسين ألفاً من الجنيهات ، حتى أضمن الاستقرار وأشتري عربى فخمة » ، وحتى الآن لم يشتري العربى ولم يشتغل من مسكنه المتواضع بالرغم من أن زوجته تملك « فيلا » تؤجرها ، هذا الشخص وأمثاله يجمعون المال ويعددونه ، ويكثرونه ، ويحبسونهم عن أنفسهم وذويهم وأقاربهم المحتاجين ، إلى المساعدة ، هم مرضى بمرض البخل ، وهو مرض يحتاج إلى علاج نفسى سريع . هؤلاء البخلاء ، يعيشون فقراء ليموتوا أغنياء . . .

إن الأغنياء مكروهون من الناس ، مكروهون من ذويهم ، لأن كل إنسان ينظر إليهم نظرة حسد ومقت وغيرة ، وكل شخص من أقاربهم يحاول أن يحصل منهم على بعض المال فإذا لم يتجاوبوا ، سمعوا ما لا يرضيهم ، والإنسان غير كامل ولا يمكنه إرضاء كل الناس لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك .

كما أن الغنى دائب التفكير فى ماله ، يخشى عليه من السرقة أو الضياع ، مما يرهق أعصابه . وليس معنى هذا أن المال لا يسعد بتاتاً ولكنه وسيلة وليس غاية ، قد يحقق شيئاً من الاستقرار ، ولكنه قطعاً لا يحقق السعادة ، وإن خفف من متاعب الحياة ، والأمثلة على ذلك كثيرة ،

الفصل الثالث

علاقة المال بالسعادة

يعتقد الكثير من الناس أن المال مصدر للسعادة ، بالرغم من أن قليلاً من البشر هم الذين يمتلكون الملايين والغالبية العظمى من الفقراء تمني الثروة والمال .

ويدأب كثير من الناس على شراء اليانصيب على يربح مبلغاً من المال ، ويكدح كثير من الناس ويكلف نفسه أكثر من الطاقة فى سبيل اكتساب بعض المال الزائد عن حاجته . ويرتكب الشرير الأوزار بل يقتل النفس التى حرم الله قتلها فى سبيل المال وهكذا . . . !

فهل ذهبت متاعب من حصل على المال ، وهل اختفى القلق ؟ على العكس زادت متاعب الأغنياء عن متاعب الفقراء ، وطمع الأغنياء فى الفقراء ، فالذى يملك المليون يحبس ماله ويكثره رغبة منه فى الوصول إلى العشرة ملايين ! ! ! إنى أعرف صديقاً موظفاً يحصل على مرتب لا بأس به ، ويعمل فى عمل حر خارج وظيفته يكتسب منه مبالغ وفيرة لا بأس بها ، وزوجته فى حالة من الرخاء والغنى . وبمجموع دخله يمكنه من المعيشة الرغيدة فى قصر ، ومع هذا لا يستمتع بالحياة ، سأله يوماً لماذا لا تشتري عربى تتمتع بها مع عائلتك وتقضى بها أعمالك الكثيرة ؟ قال :

لا حصر لها ، بل كثيراً ما جلب المال اليأس والشقاء لكثير من الأفراد ،
وكثيراً ما سعد بعض الأغنياء عندما تنازلوا عن كثير من أموالهم .

حدث أن أحد صغار الموظفين ربح مالاً طائلاً من ورقة يانصيب
عالمية ، وصدمته المفاجأة ، ففقد وعيه ، وبعد أن أفاق أخذ يرقص ويغنى
كالمحموم المجنون ، وبعد أن تسلم المبلغ قدم استقالته من وظيفته ، واشترى
ضبعة كبيرة وعقاراً فخماً يقيم فيه ، وعاش حياة البطالة فترة من الوقت
يأكل أحسن الطعام ، ويقيم الحفلات ، ويسهر الليالي في الحانات ،
مع أصدقاء السوء ، حتى أدمن شرب الخمر بالليل والنهار ، وساءت صحته
وضعفت إرادته وتكرش جسمه ، وذهب بريق عينيه ، وساء هضمه ،
وأحاطت به الراقصات ، وتكالب عليه رفاق السوء ، ففكرته زوجته ،
وحقد عليه أبناؤه ، ففقد حيويته ، وساءت معنوياته ، وأراد أن يتغلب
على ذلك بالعمل ، فغامر في بضع صفقات خسرها جميعاً ، وعاد صفر
اليدين ، يندب حاله ، ويندب حظه العائر ، وعاش حياته يجتر الماضي
السعيد ، يشفق عليه الناس وهو شبه المحبول ! !

فهل أزال المال متاعب الحياة النفسية ، أو العاطفية ، أو الصحية ،
أو الفكرية ؟

هل شفى المال المقروح والمشلول والمفلوج والمكلوم ؟ هل أعاد البصر
للأعمى ؟

هل أزال المال القلق من العقول ؟

هل تمكن المريض بالقرحة ، الغنى الذي يملك الملايين ، من تناول
« الكفيار » والدليك الرومي ؟
هل أعاد المال الحياة إلى الموتى من أحبائنا أو أعزائنا ، أو أبنائنا
أو آبائنا ! !

هل أسعد المال زوجين على غير وفاق ؟

قد تهم الزوجة زوجها بأنه يقتر عليها أو يبخل ، أو يحجم عن شراء
ثوب جديد لها ، وقد تطلق زوجة من زوجها لأسباب شتى سواء كانت
أسباباً أخلاقية أو عاطفية أو غير ذلك ، وتدعى أن أسباب الطلاق تقتير
زوجها وتنعته بالبخل ، ولكن حقيقة الأمر خلاف ذلك ، إنها زوجة فاشاة
غبية ، ولم يكن إغداق الزوج وإسرافه على زوجته في يوم من الأيام سبباً
للسعادة الزوجية ، كما لم يكن الفقر أو قلة المال سبباً في الشقاء العائلي .
إن نجاح الحياة الزوجية ، لم يتوقف على المال في يوم من الأيام
فكثيرون من الفقراء ناجحون في حياتهم الزوجية ، وكثيرون من الأغنياء
فاشلون في حياتهم الزوجية .

إن المسألة أعمق من هذا التفكير ، إن نجاح الحياة الزوجية يتوقف
على عوامل كثيرة مختلفة متباينة ، ونصيب الزوجة في نجاح الحياة الزوجية
أكبر من نصيب الزوج ، لأن الزوجة هي عماد المنزل ، وهي الأم ، وهي
المرتب ، وهي الحافز للزوج ، وهي التي تمتص الصدمات العائلية وتخففها ،
وهي التي في مكنها إسعاد أبنائها أو إشقاؤهم بحسن معاملتها ، والتفاتها

ورعايتها لهؤلاء الصغار .

أما إذا تركت الزوجة أمور المنزل لخادمة جاهلة ، وساءت تصرفاتها ، حتى يحجم على المنزل جو قائم من الحياة ، وإذا اعتادت التغيب المستمر عن عيش الحياة الزوجية بحثاً وراء متعة جسدية ، أو أهملت شئون زوجها وبنيتها ، فعلى هذه الأسرة العفاء .

إن المال الزائد قد يدفع بك إلى الرغبة في صرفه في وجوه غير سليمة ، كلعب الميسر أو صحبة النساء الخليعات ، أو المقامرة ، أو المغامرة ، أو البطالة والكسل ، وكل هذه وجوه غير طبيعية للحياة الصحيحة . قد ترج بك في نهاية المطاف إلى المتاعب الوحشية . وتعاليم اليوجا تحذر من الغنى الفاحش الذي يدفع بالإنسان إلى الحياة الفاسدة حيث الحكمة القائلة : « الفراغ والخلوة مفسدة للمرء أى مفسدة » .

والواقع الذي لا جدال فيه ، أن الإنسان كلما كثر ماله ، كلما زاد تقثيره ، وزاد همه لزيادة رأس المال ، وانصرف عن الصرف في وجوه الخير ، وبدأ في اتخاذ الطرق الاحتمالية لزيادة رأس ماله وزاد شكه وارتياحه في الناس .

كما أن بعض الأغنياء ينفقون أموالهم في أشياء تزيد عن حاجتهم ، فقد شهدها لدى بعض الملوك والأمراء ، تحف وملابس لا حصر لها ، وبعضهم يملك خمسمائة بدلة بالرغم من أنه لا يستعمل أكثر من العشر طوال العام ، أليس في هذا البذخ ما يدعو إلى الشفقة ؟ أليس في هذا ظلم

الإنسان لأخيه الإنسان . يرى الغنى أخاه الفقير يظهر شبه عار في الليالي الملهمة القارسة البرد ، في الوقت الذي يملك فيه الغنى عشرات البذات وغيرها من أنواع الثياب المختلفة ، فكيف يشعر الغنى بالسعادة وإن تعامى عن هذه المناظر أو تجاهلها ، لأن بعض ما فيه من إنسانية تشغل عقله الباطن فيبدو غير سعيد ، بالرغم مما هو فيه من يسر وغنى فاحش .

إن الذهب معبود الملايين من البشر ، فكيف يستقر عقل إنسان وهو يعبد صنماً من الذهب ، وكيف يهدأ عقل بشرى كل تفكيره في الذهب وبريقه ، إن الأغنياء لا قلوب لهم ، فقلوبهم تعيش مع خزائنهم مغلقة ، وكلنا يعرف أن الأغنياء يشكون دائماً من عسر الهضم وآلام المعدة ، وقرحتهم ، تلبك الأمعاء ، والتصاقات ، والتهاب القولون ، وزيادة الحموضة ، وأمراض النقرس ، والروماتزم ، والضغط ، وضيق الشرايين ، وغير ذلك من متاعب الجهاز الهضمي التي تحرمهم متعة الاستمتاع بأنواع الطعام الشهى المرتفع الأثمان ، وهم لا يأكلون إلا وحبوب المعدة معهم تسكن آلامهم ولا ينقطع الطبيب عن زيارتهم .

المال خلق للتمتع في الحياة الدنيا ، فهو زينة الحياة إذا استغله الإنسان استغلالاً طيباً ناجحاً لحيره ونخيره المحتاج ، أما إذا كثره صاحبه ، أو عمل على مضاعفته دون أى اعتبارات أخرى فإن المال يصبح سيئاً ومعبوداً ومسيطرأ على صاحب المال ، وإذا كنت غنياً أو ميسور الحال فاعمل على أن تفيض بما يزيد عن حاجتك لصالح البشرية ، تخير قريباً

لك في حاجة ، وحاول أن تعطيه مما يفيض عن حاجتك لإصلاح حاله دون أن تشعره بأنك تمن عليه ، تخير المناسبات واشتر لأولاده بعض الملابس ، تخير المواسم والأعياد وابعث إلى عائلته بما يتناسب وحالتهم وبما يتناسب والموسم أو العيد ، وإذا لم يكن في أقاربك محتاج ، فابحث في جيرتك وإن لم تجد فتخير في عمك وهكذا ، ابحث عن وجوه الخير وقدم المساعدة بإخلاص ورغبة ومحبة وتواضع ، وحاول أن تخفي وجه الصدقة في هذا العمل الإنساني ، وضع نفسك في هذا الوضع وتصرف على ضوء هذا التأمل .

« فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره .
ولو فكر الغني أنه لن يأكل أكثر مما تسع معدته ، ولن يلبس أكثر من حذاء واحد وثوب واحد في كل مرة يلبس فيها ، وأن حاجته المنزلية محدودة بحجم المنزل وعدد أفراده ، وأن ما يزيد عن حاجته سيركه يتركه على رأس المال فيتضخم الرقم ، ثم يتركه لورثته يعبثون به ، ويخرج من الدنيا صفر اليدين ، لسارع كل غني لعمل الخير الذي يسعده في الدنيا ويجزي عليه في الآخرة . . . »

تقول إحدى الإحصائيات في أمريكا : إن أصحاب الملايين في العالم ، يموتون دون بلوغ أهدافهم ، بأمراض الجلطة والقلب ، والتصلب والفالج ، والشلل ، أو يعيشون آخر أيامهم مقعدين في مقعد متحرك يتجولون به في أرجاء القصر كأنهم في سجن ، بل هم فعلاً في سجون أشباحهم المعقدة ،

ويستحرق عدد غير قليل من هؤلاء الأغنياء للتخلص من أمراضهم التي عجز الطب عن شفاؤها . والبعض الآخر تقتلهم الصدمات والأزمات المالية ، والبعض التالي يفقد ثرواته بوسيلة أو أخرى .

ويقرر ناشر الإحصائية أن للمال لعنة كلجنة القراعنة ، تؤثر على أصحابه الذين ينسون أنفسهم ويتجاهلون وجوه الخير ولا يسيطون أياديهم لكل محتاج فقير .

وقد سعت الأديان منذ قديم الأزل في الربط بين المال من جهة ، وأفعال الخير والزكاة من جهة أخرى وبالاختصار جمعت بين المادية والروحية .

ويقرر كثير من مشاهير الأغنياء أنهم كانوا أسعد حالاً ، من حيث راحة الفكر وهم فقراء عنهم وهم أغنياء .

ويحكى أنه في عام ١٩٣٣ اجتمع في يوم ما في مناسبة ما ، مشاهير أغنياء أمريكا في فندق « أدجونز » بشيكاغو ، وكان بينهم « آرثر كرتن » ملك صناعة الدقيق . و « ريتشارد وايتني » مدير البنك المركزي ، و « آرثر فال » مدير شركات « هاردنج » ، و « جينسي ليفرومور » ملك مصانع البيرة ، و « ليون فراسر » صاحب أكبر بنوك أمريكا ، و « إيفان كروجر » صاحب ورئيس مجلس إدارة الشركة العالمية للعقارات ، وغيرهم من مشاهير الأغنياء ، بل متعددي الملايين . وكان المفروض أن تخيم على الفندق السعادة ، ولكن العكس كان صحيحاً ، كان يغمرهم الخوف

من الأزمة العالمية في ذلك الوقت ، وكانت ملامح وجوههم تنطق بالجهد والضيق والقلق . وما يؤسف له أن معظمهم انتهى نهاية غير سعيدة ، فعاش شارل شواب في آخر أيامه على دخل بسيط قرر له بعض أصحابه ، ومات آرثر كروتن وهو في ضائقة مالية شديدة ، وانتهى ريتشارد إلى دخول سجن سنج سنج ، ودخل « آرثر فال » السجن ومات عقب الإفراج عنه بأيام ، وانتحر الباقيون لأسباب مجهولة .

وليس معنى هذا أن المال دائماً يكون نقمة على أصحابه ، ولكن مهما كانت الأسباب فلم يمنح المال الوفير في يوم من الأيام كامل السعادة . ومع كل هذا فشتان بين بؤس الفقراء ، وشقاء الأغنياء . وفي رأى الفلاسفة والزهادين أن الغنى الذي يسعد هو غنى النفس بما تملك .

وما من شك في أن هذا العصر المادي يعتمد في حياته على المادة ، ولا يمكنه العيش دون المال ، وأن سبب شقاء الملايين هو قلة ما يجرى في أيديهم من المال ، أو خشيتهم العوز ، وقت أن تتقدم وتمتد بهم الحياة .

ومع كل هذه الاعتبارات هل مات إنسان جوعاً . ؟ أظن أنه لم يحدث ذلك إلا لمن تاه في الفياق المقفرة . وكثيراً ما يدخر المرء من ماله قروشاً في أيام الرخاء عليها تنفعه في أيام الضراء .

الفصل الرابع

الخوف

الخوف من العوائق السلبية التي تمنع الإنسان من الاستمتاع بحياته ، ولتجدن كثيراً من الناس يعيش حياته كلها خائفاً متوتراً من أشياء وهمية ، فبعض الناس يملكهم وسواس المرض ، وهم يتوهمون دائماً أنهم سوف يصابون بمرض معين ، ومع هذا يعيشون إلى أرذل العمر ولا يقربهم هذا المرض ، ولكنهم فوّتوا على أنفسهم فرصة الاستمتاع بالحياة .

وقد قام أحد معاهد المدعرك العلمية بعمل إحصائية لمعرفة الأمراض التي يخافها الناس . فوجد أن ٥٤٪ يخشون الإصابة بالسرطان . وأن ١٧٪ يخشون السل الرئوي . وأن ٣٪ يخشون التهاب السحايا وأن ٣٪ يخشون الروماتزم . وأن ١٪ يخشون بعض أنواع من الحميات وأن ١٧٪ يخشون الإصابة بأي من هذه الأمراض وأن ٥٪ فقط هم الذين لا يخافون شيئاً .

فالخوف نكبة من نكبات الحياة التي تهز مشاعر الإنسان ، وتضعف مقاومته ، فيظل خافق القلب ، مكروب الأنفاس وقد لاح في وجهه الدهش ، والقلق ، والاضطراب ، يظل مروّعاً طوال حياته .

والخوف أنواع كثيرة ، نخوف من المرض . ونخوف من الفقر . ونخوف

من الموت ، وخوف من الفشل ، وخوف من العمل ، وخوف من الرئيس ،
 وخوف من الليل ، وخوف من بعض الحشرات ، وخوف من الغرق ،
 وخوف من السفر بالطائرة ، وخوف من الطريق ، وخوف على الأولاد ،
 وخوف من الأوهام المتسلطة ، والخوف من المجهول ، والخوف من المستقبل ،
 أو الخوف من لا شيء إلى غير ذلك من صنوف الخوف التي لا تدخل
 تحت حصر .

والخوف دائماً يحسم الأحران ، ويحيل الأوهام الخزينة إلى فواجع
 واقعة ، وكثيراً ما تنقلب المخاوف إلى مأس دامية ، كما أن المخاوف تصدق
 أحياناً إذا تمادينا في التفكير فيها ، ذلك أن المخاوف يحسمها العقل ، وترسمها
 الخيلة ، وتنطبع في الذهن حتى تصبح حقيقة قاتلة ، أو مرضاً نفسياً
 وبيلاً ، أو هواجس حزينة ، ويظل الحائف مسلوب الحول ، طائر
 اللب ، موزع النفس بين القوة والضعف ، والإقدام والإحجام ، والطمع
 والقناعة ، والاستعلاء والحب ، يعيش في هم دائم ، يعضه القلق ، ويبرح
 به العذاب .

والحائف في بيداء الحياة وخضمها ، يعيش دائماً يائساً ، متشككاً ،
 يسعى وراء الأوهام ، متشائماً أسود الخيال والعقل والقلب ، ينشد الخير
 فلا يجده لأنه يعيش في جمود الظلام ، يعتقد اللؤم في كل الناس ،
 والحبث من صفاتهم ، والمكر من شيمتهم ، تراه معتل الصحة ، مبلبل
 الأفكار ، دائم الوسواس ، دائم الشك ، مستمر اليأس ، قلقاً ، متحيراً ، غاملاً .

وللوجا فضل كبير على إزالة مثل هذه المخاوف ، لأن فلسفة الوجا
 وأفكارها ، وتدريباتها تمحو هذه المخاوف من العقول والأذهان ، وتدفعك
 لمواجهة الموقف بجأش رابط ، وفحص الأمور فحصاً سليماً علمياً ، يزيل
 القلق ، ويدفع بالمخاوف إلى بعيد ، وتزرع مكانها الأمل البسام والثقة
 بالنفس ، والإرادة الحديدية الجبارة التي لا يصمد أمامها أي من هذه
 المخاوف والأفكار السلبية .

ولكى يعيش الإنسان سعيداً ، يجب أن يتخلص من الأوهام ، وينظر
 إلى الماضي المؤلم كأنه أسطورة ملك التاريخ ، لا يترسب منها شيء في
 أعماقه بل يحولها إلى عبرة وعظة يستخلصها لنفسه ، حتى لا يقع في الخطأ
 مرة أخرى ، ويزيل من نفسه أحقاد الماضي ، ويغسل عقله وينظفه ،
 ثم ينظر إلى حاضره كأساس جديد ، يخلق يومه مع كل إشراقة لشمس
 الصباح ، ويقول لنفسه هذا يوم جديد ، وعهد جديد ، وفكر جديد ،
 وطعام جديد ، إنني اليوم غيري بالأمس ، تجددت كل خلايا جسدي ،
 وذهبت فضلات الأمس ، حتى أنفاسي تجددت ، ولم يبق في صدري
 غل أو حقد ، أو حسد ، أو غيرة ، أو قلق ، أو تملق ، أو كدر ، أو
 نكد : إن كل هذه الأشياء خرجت مع خروج الهواء من صدري في زفير
 طويل ، وتجددت حياتي في شهيق عميق جديد غمرني بالأمل والغبطة
 والحياة السعيدة . فمع كل زفير اطرده أوضار الماضي حتى تقضي عليها
 وتسحقها ، ومع كل شهيق جدد حياتك بالأمل البسام .

ابداً الآن

نسق وارسم خطة تعيش بها حاضرك في أتم صحة وأسعد حال ، ولا تفكر في المستقبل إلا تفكيراً إنشائيّاً ، واعلم أن الليل قد لا ينقضي وأن النهار قد لا يبرز ، كما أن الأمس أصبح فكرة .

ألا تذكر يا صديقي العزيز : كم من مرة وعدت نفسك ، أن ترحل في رحلة تنعم فيها مع الأصدقاء وأجالت الموعد ! ! وكم من مرة نظرت إلى زهرة النرجس ولم تفكر في جمالها . وكم من مرة صادفك الربيع ولم تنعم به . وكم من مرة رأيت فتاة أحلامك وشغلك عنها شاغل في الحياة ، وكم من مرة جاءتك الفرصة فأضعفها . وكم من مرة رأيت وجهك في المرأة فابتسمت له ! ! ! ؟ ؟ ؟

وتمر الأيام وتنقضي الليالي وفي عقلك فكرة . ومع هذا لا تعيرها التفاتاً ولا تنق بها . حتى يمافها الزمن كما تعاف كروباً من اللبن المخزن العفن .

قم فوراً ونفذ ما تراه صالحاً من برنامج حياتك ، لا تردد ، ولا تتوان فخير البر عاجله .

اذكر وأنت صغير كيف كنت تنفذ فوراً لعبتك المفضلة كلما سنحت لك الفرصة ، أنت الآن شاب يافع أو رجل حكيم ، وتصرفاتك أكثر حنكة ، فاعقلها وتوكل على الله فهو حسبك ، أما إذا كانت ظروفك لا تسمح فلا تبتس ولا تترجع ولا تيأس من رحمة الله ، تعلم

الصبر ، واصبر حتى ييأس منك الصبر ، فالصبر من أهم عناصر السعادة في الحياة .

لا تتأثر بأفكار الناس أو توجيهات أقاربك العاطفية ، فكر أنت بعقلك جيداً ، وسخره لنفسك ، وادرس ما يزعجك ، وبضايقتك أو ما ترغب في عمله ، فإن وجدت وجه الخير ظاهراً فيه ، فنفذ رأيك بكل ما أوتيت من قوة ، والله سيكون في جانبك ما دمت أنت في جانب الحق ، إنها حياتك أنت وليست حياة شخص آخر يفكر من زاويته هو ، إن الحياة تحتاج لجهد وشجاعة ، وتمعن ودراسة ، حتى تكسب معركتها . وقد تحتاج الحياة لتضحية منك ، فتنازل عن بعض غرائذك أو شهواتك أو حقوقك في سبيل كسب أسمي ، ولكن لا تجعل من نفسك حصيرة يطؤها الآخرون بأقدامهم ، لا تكن جافاً فتكسر أو ليناً فتعصر . . . كن حصيفاً .

اليوجا تعلمك كيف تتخلص من أحاسيسك الضعيفة ، إنها تقريك وتقوى إرادتك ، توجهك إلى تقرير مصيرك بنفسك . تعلمك كيف تفكر تفكيراً سليماً على أسس من الحكمة والتعقل ، ثم تدفعك للعمل في طريق الحياة .

والحياة شاقة ، ليست لينة سهلة . لا يجتازها بأمان إلا كل مثابر حكيم طموح حصيف ، لا تخش الحياة . . . اعتقد دائماً أنها تستحق جهادك وكفاحك . . . إن هذا الاعتقاد يساعدك على بلوغ أهدافك :

والنفس من خيرها في خير عافية والنفس من شرها في مرتع وخم
وقد يصادف الإنسان عقبات مختلفة في سبيل تنفيذ أغراضه ، ولكن
قبل أن تضع قدمك في مشروع يهتك . نظف أخلاقك أولاً ، نظف
عواطفك ، نظف غرائزك ، نظف طباعك ، نظف أفكارك ، نظف
عقلك ، اسم بروحك ، عندئذ ستبأور جهودك ورغباتك ، ويتكون
تحت أقدامك أساس متين وطريق قويم سليم ، تسير عليه وأنت شامخ
بأنفك وسعيد . لا تفعل ما لا يقبله عقلك ، وما يمس كرامتك ، ويهدر
إنسانيتك ، ويدفع بك إلى المستوى الحيواني ، وتذكر دائماً أن السعادة
لا تنبت في أرض الرذيلة ، وأن النجاح لا يبنى على أنقاض شقاء
الآخرين .

كن دائماً واقعياً . إنشائياً ، إيجابياً ، فالحياة تؤخذ غالباً ، لا تنتظر
أن يسقط عليك السعد من السماء ، أو تنفجر الأرض بالكنوز ، لا تنتظر
ما تأتى به الأيام . صنف أنت يومك كما تصنف غذاءك ، لا تؤجل عمل
اليوم إلى الغد . فاللحظة الحاضرة إذا مرت فلن تعود .

استمتع بيومك في حدود قدراتك وفي حدود اللياقة والذوق والشرف
بحيث لا تضايق الآخرين ، وتخير طعامك وتفنن فيه واستمتع به ،
وثيابك فطهرها واسعد بها ، واستمتع بالحديث الشجي مع عائلتك
وأصدقائك وأولادك فالحديث الشجي لذة وممتعة . استمتع بأشعة الشمس
ودنثها ، وبعبير الزهور ، وألوان الورود ، وانظر إلى أفنان الأشجار

وتشابك الأغصان ، وشرح الطرف في أمواه البحار اللازوردية اللون ،
والسما الصافية الأديم ، واجلس بجوار الغدير الرقراق ، واستمع إلى موسيقى
الطبيعة من شقشقة وزقزقة وحفيف وهدير . . . استمع إلى موسيقى الناس
وأغانيهم . وعش مع الناس . بعيداً عن الوسواس الخناس الذي يوسوس
في صدور الناس . فالحياة حولك كلها جمال . وإن حاولت أن تحصي
نعم الله حولك . فلن تقدر على تعدادها ، وتمعن فيما حولك . واستغل
كل هذه النعم التي سخرها الله لك . وتخير الوقت المناسب لكل منها
وسوف تجد في كل خطوة متعة . وفي كل لفظة جمالاً . وفي كل جلسة
صفاء . وفي نومك راحة وهدوء واستجماماً . فما أحلى الحياة لقلب طروب ،
وعقل مدبر ، ونفس طاهرة أبية مطمئنة . وروح مريحة شفافه مؤمنة ،
وجسم قوى سليم ، إنها ينبوع السعادة ، إنها الغبطة . إنها الفرحة . إنها
الحياة بأجمل ما فيها وأكمل معانيها .

وقت فراغك، كما أنك - إذا فرض واحترفت عملاً تحبه - قد تفقد لذة حبه بعد وقت، ويصبح من قبيل الروتين فإذا سنفعل؟ هل تبحث عن عمل آخر تحبه؟ ولو فرضنا أنك احترفت صناعة أحببها وباعت بالفشل والركود فإذا أنت صانع؟

تعلم أن تحترم عملك وتعمل لإجاده . إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه .

أما هواياتك فهي ملك لك تعمل على إشباعها بحيث لا تؤثر على عملك الرسمي . ولو فرض أن عملك يتمثل فيه «الروتين» الممل فانظر إليه نظرة واقعية . وعلم نفسك كيف تهواه . أو كيف تتخذ منه مسلاة . هذا لا يمنع أن تتخذ لنفسك عملاً تهواه . إن وجدت ضالتك . كان هذا أجدى وأنفع لكليهما . فالطبيب الذي يهوى الجراحة هو طبيب ناجح في الجراحة . والمهندس الذي يهوى عمله يخلق فناً معمارياً رفيعاً . ومع هذا إذا لم تجد ما يناسبك . ووجدت عملاً يوصلك بعد وقت إلى بغيتك فلا مانع من الالتحاق به . ومع الصبر تصل إلى بغيتك . وهكذا لا تكن متزمتاً . ومن سار على الدرب وصل .

اختر العمل الذي تهواه . أو تحبه ولو كان أقل أجراً من غيره . لأنك في هذا العمل ستضع قدمك على أول السلم . وستقفز حتى تصل إلى القمة . وهذا سوف يجزيك .

أعرف بعض الآباء يحاولون الضغط على أبنائهم ليدرسوا ما يشتهي

الفصل الخامس

تأثير المهنة والزواج على السعادة

أعود إلى نقطة تحول أخرى في البحث عن السعادة من وجهة نظر الناس من حيث العمل أو الوظيفة أو الصناعة أو المهنة .

يظل الإنسان منذ ولادته . يتعلم ويدأب ويكدح . في سبيل الحصول على عمل من أجل لقمة الخبز . والعمل واجب على كل فرد من ذكر أو أنثى . فالذكر يعمل فيما يناسب طبيعة جسمه القوي . والأنثى تعمل في بيتها أو خارج بيتها فيما يناسب كيانها . فترى هذا في طبيعة الحيوان كما هو في طبيعة الإنسان . الكل يعمل والكل يكادح . . . لا بد من العمل . . . الرب يعمل والعبد يعمل . . .

والكى تسعد بعملك . لا تنظر إليه كمسلاة أو لعبة تحبها . فلا يشترط أن تحب عملك . وإنما الشرط الأساسي أن تتقن عملك . وأن تجتهد في عملك للوصول به إلى أحسن المستويات . سواء أحببته أو لم تحبه . هذا ما تملبه عليك واجبات الحياة الشريفة . لأنك إذا بحثت عن عمل تحبه قد لا توفق إلى ذلك . أو ربما كان العمل الذي تحبه لا يثمر ولا يقى من جوع . اجعل هذا الذي تحبه هواية لك تمارسها في

أباؤهم ، والأبناء في صراع نفسي رغبة في دراسة أخرى ، وكثيراً ما يفشل الطالب بهذا السبب . اترك لوالدك حق اختيار الكلية التي يهواها ، فهذا أنجح له .

وبعد أن تتخير عملك وتستقر فيه ، تخير فتاتك وادرسها قبل الزواج ، وقد جاء على لسان الأنبياء « تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس » .

فالمرأة الفاسدة المستهتره يخرج أولادها إلى المجتمع أعضاء فاشلين فاسدين معقدين ، كارهين لحياة الزوجية مستهترين كمالك الأم الفاسدة الحبيثة .

فإذا أردت أن تكون أسرة اختر شريكة حياتك من بيت طبيب كريم الأخلاق ، ثم ادرس فتاتك ، وسائل نفسك ، كيف تكون فتاتي بعد زواجي منها بعشر سنوات ؟ ! كيف يكون جسمها وشكلها وعقلها ، وأفكارها ، ما مقدار ثقافتها الآن وهل تتناسب مع ثقافتى ؟ وهل هى من عائلة خالية من الأمراض الوراثية ؟ وهل هى لبقة فى معاملتى ، هل هى ذات دين وأخلاق كريمة ؟ هل هى ضعيفة الإرادة ، مترددة ، ضعيفة الشخصية تنساق خلف كل رأى واتجاه ، تفرحها كلمة وتشقىها جملة ؟ هل سأظل وفيّاً على حبها ؟ هل مستواها الاجتماعى والثقافى يساوى مستواى أو هو قريب منه ، بحيث نشترك كلانا فى القيم الاجتماعية والثقافية . . ولكن إذا نظرت إلى الزوجة نظرة عاطفية ، من ناحية الشكل والجمال فقط ، قد تخفق فى زواجك . كن وجدانياً عملياً فى اختيارك ، وافحص

زوجتك من جميع الوجوه ، ارسم لنفسك معها خطة حياة سعيدة ناجحة . عامل فتاتك بلباقة ورقة وحزم ، حتى تتجاوب معك الزوجة .

وأنت أيتها الزوجة كوفى طيبة حبيبة لزوجك وإلا فلا سعادة فى حياتك . . . كيف يغمر عش الزوجية السعادة ، والنصف الحلو منه شارد اللب ، تائه العقل فى عالم من أفكاره . . .

وأنت أيها الزوج كن عطوفاً على زوجتك باراً بها وبأولادك ، فربما عاجلتك المنية ، فتبقى ذكراك عطرة ، واذكر أنه وإن كانت يدا زوجتك أصبحتا خشنتين ، فإنهما لم يخشوشنا إلا فى خدمة بيتك وأولادك ، وإذا بدت زوجتك الآن غير جميلة كما كانت يوم زواجك منها ، فاذاكرها فى ذلك الوقت وتذكر أنك أحببتها واخترتها بنفسك ، وتذكر أنها لو ماتت فإن صورتها الجميلة هى التى ستبقى فى ذاكرتك .

وأنت أيها الزوجة ، تذكرى دائماً أن زوجك اختارك شريكة لحياته فاسعديه ، واعلمى أنه يسعى مجتهداً لجلب لك المال الذى تنفقينه على بيتك وأولادك ، وأنه يخرج من هذه الصنفقة صفر اليدين ، فالمال يجلبه هو ، وأنت تنفقينه . تذكرى أنه يفضى إليك بأسراره ومتاعبه ، فساعديه ، تذكرى أنه والد أبنائك فاحترميه وقدره . تذكرى أنه يحبك فبادليه حباً بحب ، لا تعيشى فى أحلام وأوهام ، وإذا شغل عنك بعمله ، فلا تتعجلى الحكم عليه ، كوفى عوناً له ، لا تمرغى أنفه فى التراب بسوء السلوك ، أو تصرف شاذ يهين كرامتك ، ويشين أسرتك ، ويشقى

أولادك . فإن أخفيت تصرفاتك عن بعض الناس ، فكيف تخفيها عن كل الناس . وكيف تخفيها عن عين الله الساهرة التي تراك في كل وقت بالليل أو النهار ، والتي تسمع ما يحول في صدرك من حديث خافت ، وما توسوس به نفسك . فما ألد العيش في صفاء : وما أجمل الحياة في ظل الزوجية محوطة بأبنائك الصغار ترعيتهم حتى يشبوا بين أحضانك . إنها رسالتك التي خلقت من أجلها فلا تكوني أنانية .

لا أدري لماذا يضيع الناس نصف حياتهم في المشاحنات والمهاثرات ويعيشون النصف الآخر من حياتهم في حقد نتيجة لما سبق حدوثه من مشاحنات .

إن حكماء العالم ولاسفته يقولون : « لو أن أحد أعدائي انقطع عن مهاجمتي ما فكرت لحظة واحدة في عداوته القديم » .

يجب أن يعيش الإنسان . لا يحمل ضغينة لإنسان ، ومهما كانت الإساءة . فالصفح قوة . قال تعالى : « فاصفح الصفح الجميل » فلا حقد بعد اليوم هذا إذا أردت أن تبحث عن السعادة في الحياة .

ومع كل هذا فلا تعتمد على المرأة وحدها ، بل ابدأ بنفسك وابحث عن السعادة في أعماقك أولاً ، فإذا شعرت أنك وصلت إلى النعيم والاستقرار الداخلي ، والثقة بالنفس . فاتجه إلى قلبك . وابحث عن شريكة تعينك على الحياة . ولا نعن الحياة عليك بجهالة وجنون وشدوذ . ابحث عن المرأة الفاضلة الرقيقة الكيسة دمنة الأخلاق واظفر بذات الدين ترين بذلك ،

وعش في الجنة التي تخلقها أنت وهي : في رعاية الله .
وازرع في قلب زوجتك احترامها لك ومحبتها . وازرع فيها حب الخير . حب الفضيلة حب الأولاد ، حب الله ، وبذلك يزول من عقلها نزوات الجسد الطائش المحموم ، فتعيش معك في حياة ناعمة غير مضطربة .
إن المرأة التي تحب زوجها تذهب عنه الهم والحزن وتسمح بيدها الحنون الخوف والأشجان ، وتعيد طريق الحياة أمام أولادها وقلدة كبدها . إن الحياة الزوجية السعيدة تجعل في البيت عشاً جميلاً يلجأ إليه الزوجان كلما عصفت بهما الحياة ، وكلما أرهقت الأعمال الأبدان .

الزوجة السعيدة الخالصة الطاهرة . تلتق زوجها بإبتسامة طاهرة تذهب عنه التعب والضيق ، وتجعل من أولادها في البيت بلابل في جنة مزدهرة ، تملأ البيت تغريداً وترنيماً . إن المرأة الكريمة الشريفة يحزنها غيبة زوجها عن عشاها ، فتحفظه بعفتها طوال غيبته ، وتفرح لأوبته ، إنها إذا حزن تدمع لحزنه ، وإذا مرض يورقها مرضه ، إن الزوجة المحبة ، الحبيبة تشعر زوجها بالدفء والحرارة . وفي أنفاسها هيب مستعر ، إنها تشبع من جوع ، وتروى من ظمأ ، إن الحياة الزوجية السعيدة أنشودة عذبة ، ولحن جميل يطرب ويشجى .

أما إذا كانت المرأة أنانية شاذة ، أو غصوباً قاسية ، أو لصبوباً مستهترة ، أو حاقدة جاهلة بواجباتها غير متصرفة ، أو خائفة مخدولة ، تبحث عن حب محرم يذلها ويهذل كرامتها ، فالحياة في هذه الحال شقاء

وبلاء وهجر وحرمان ، ويكون نتاج هذا الزواج فاسداً .

إن أكثر من ثلث حياتنا نقضيه في العمل ، وأكثر من الثلثين في الزواج ، فاحذر أن تقضي حياتك في يأس أو بؤس بسبب عملك وزواجك . وقد اتجهت دراسات القائلين على شؤون التعليم في العالم المتحدين إلى دراسة أفكار الشبان وهواياتهم وتوجهاتهم الوجهة التي يحبونها ، ثم يتم اختيار الخريجين . ووضع كل منهم في الموضع المناسب ، وبذلك تضمن الدولة قيام الأفراد بواجباتهم بأمانة وإخلاص مع الإتيان . ويضمن المجتمع أفراداً ناجحين سعداء في أعمالهم . وكلنا نسمع من وقت لآخر كيف أن بعض الأفراد حوروا حياتهم من موظفين ناعمين إلى رجال أعمال أو كتاب أو محامين ، أو مقاولين . أو موسيقيين . أو فنانين . ونجح كل منهم في فنه الجديد . ذلك أنه يهواه ويرغبه ويحبه . ووصل كل منهم إلى قمة مجده ، وعاش حياته التي رسمها لنفسه . حياة سعيدة . . .

والمعروف أن الإنسان يصاب بالملل والكسل إذا كان يعيش حياته قابلاً مستكيناً ، وهذا مما يؤدي إلى الموت البطيء ، فلا تقتل نفسك بيدك . ابحث مع زوجتك عن مصادر التجديد . جدد حياتك . جدد عملك ، جدد منزلك . جدد أصدقاءك . جدد هواياتك . جدد صحتك . جدد غدذك . وجدد نفسك . تحسس طريقك من جديد . تعلم كل يوم شيئاً جديداً .

واليوحيون يعرفون كيف يجددون أنفسهم كل يوم . وينفضون عن

كاهلهم متاعب اليوم السابق ليستقبلوا يوماً جديداً ، يوماً سعيداً ، فالحياة مزيج من الفرح والترح . والمرح والهدوء .

والسعادة الحققة لا تأتي إلا بعد الفشل في الحياة ، بعد تذوق مرارة الألم والحزن والشجن . فإن مع العسر يسراً ، إن مع العسر يسراً ، فإذا رغبت في الحياة فانصب واقفاً . وإلى ربك فارغب . واسأله العون يعطك . والإنسان لا يبحث عن الصحة إلا إذا عرف المرض ، ولن يسعى إلى المال إلا بعد أن ذاق مرارة الحرمان . ولن تنجح في حياتك إلا إذا صدمتك الحياة . وعلمتك الأيام . وصهرتك الأحداث كما تصهر النار الحديد فيصلب .

والكى تعيش حياة صحية ناجحة يجب أن تمرن جسمك . يجب أن تحررك ، يجب أن تلعب نوعاً من الرياضة تهواه ، وخير رياضة لجسمك هي رياضة اليوجا التي تؤثر على كل عضلة وكل خدة . وكل عصب . مرن جسمك يومياً ، وجدد خلاياك وجدد أفكارك ، جدد عقلك بالتمرين اليومي . اعرف جسمك ، اعرف نفسك ، اعرف غدذك وناقشها الحساب ومرنها حتى تأمن شر أمراضها . اشغل وقت فراغك في حديقة المنزل ، ازرع ، احفر ، نظم منزلك وساعد زوجتك في نقل الأثاث ونظافة المنزل ، ودهان ما يمكنك ، أو حاول إصلاح ما تراه ، حاول أن تسيل عرقك فهذا أجدى للصحة من الجمول والكسل .

الغنى ، لو أنه أعطى كل ما يملك في سبيل صحته : أو في سبيل سعادته وراحة باله ، هذه حقائق لا ينكرها الأغنياء وميسورو الحال ، والمرموقون من الوزراء والساسة وكبار الموظفين .

أخرج من هذا الحوار بين الفقر والغنى ، والصحة والمرض ، والزوجة والولد ، والمركز والجاه برأى قاطع ، هو أن السعادة شيء آخر غير هذه المقومات . وما هذه المظاهر التي يعتقدونها الناس أسساً للسعادة إلا زينة للحياة أو مظهرها لها ، كمن يزين بيته بأشكال مختلفة من المصابيح الكهربائية ، في مناسبة زفاف ، أو حفل ساهر ، ولكن هل كل من في هذا الحفل سعيد ؟

قد يتسم نصف ضيوفك ابتسامة باهتة للتعبير لك عن امتنانهم بدعوتك إليهم ، ولكن ماذا يا ترى في قلوبهم وعقولهم ؟ قد يضحك إنسان من فكاهة تلي إلى سمعة ، ولكن هل ضحكك من الأعماق ؟ قد يفرح شخص بخصيصه على بعض المال ، ولكن هل سعيد حقاً ؟ وإذا كان يشعر بهذه السعادة فهل هي مستمرة وغامرة ؟ هذا وهم يعيش فيه الإنسان الضال الذي لم يتم صوره . الإنسان السطحي الذي تغره المظاهر الكاذبة ! !

الفقير يعتقد من وجهة نظره أن السعادة في الغنى ، والغنى يعتقد من وجهة نظره أن السعادة في الصحة . وذو الصحة والعافية يطلب المال أو المركز . وصاحب المهنة الصغيرة يطلب السعادة في أن يكون صاحب

الفصل السادس

تأثير الصحة والمرض في السعادة النفسية

أنقل بعد هذا الحديث إلى الصحة والمرض ، فالصحة ليست مجلبة للسعادة الحقة كما أن المرض ليس مجلباً للشقاء التام ، كلنا نرغب في الصحة ، وكلنا يسعى إليها ، ولكن هل كل الأصحاء سعداء ؟ إننا نشاهد أحياناً أقوى الرجال يبكي حسرة على شقائه ، وأنت يا صديقي أراك في أكمل صورة وحيوية فهل سعدت بحياتك . . . ؟ كلا . . .

إننا نرى كثيرين من ذوى العاهات والمشوهين سعداء ، ويولد الأعمى ويعيش حياته أسعد بكثير من غيره من المبصرين ، وترى إنساناً يزحف على عربة وقد فقد ساقيه : ومع هذا يضحك ويتسم ، وإذا دخلت معه في حديث شعرت بالإيمان الراسخ في قلبه . الإيمان بالقدر ، الإيمان بقبول الأمر الواقع ، الرضا بما ليس منه بد . هذا الإيمان هو منبع السعادة ، هذا الرضا هو ينبوع الغبطة .

إن الأصحاء التعماء يرون السعادة ترف على شفاه المشوهين . والأغنياء الأشقياء يسمعون بأذانهم غناء وضجيج الفقراء والمفوزين . يرى الأغنياء هذه المراثيات فيجسدون الفقراء ، وأحياناً يتمنى هذا

مصنع كبير ، والفلاح الكادح يرى السعادة في امتلاك بقرة حلوب ،
وصاحب البقرة يطلب ضيعة وهكذا . . .

كل من في الوجود يطلب صيداً غير أن الشباك مختلفات
إن السعادة الحقيقية شيء آخر غير هذا وذاك ، هي في تكريس
الإنسان نفسه لخدمة المجتمع وخدمة الناس دون تفرقة بين غني أو فقير ،
رئيس ومزعوس ، أبيض أو ملون ، إن السعادة الكبرى هي نشوة تنبع من
أعماق النفس ، فتغمر كل النفس ، إنها حالة من التشبع بالرضا تغمر
العقل والروح والنفس والجسد ، فهتز المشاعر بنفوس موجتها وتعيش في
تجانس وانسجام ، في كل دقيقة ، في كل ساعة ، في كل يوم ، في كل
عام ، مدى الحياة . . . بحيث لا تخضع النفس لظرف أو بيئة أو عنصر
من عناصر الحياة . هذه النشوة لا يصل إليها كل الناس ، لا يعرفها إلا
الموعد ، لا يحسها الإنسان إلا بعد أن تزلزله الحياة ، وتصهره الأحداث ،
وينفعل مع خالقه مثنى وثلاث ورباع ، يتذوق السعادة قطرة قطرة ، تغدو
وتجىء ، تدنو وتبتعد ، إذا جاءت بهرته ، وإذا غابت صهرته ، يظل هكذا
في صراع مع نفسه ، في عراك مع روحه في تأمل وتفكير ، حتى إذا تم صهره ،
وأصبح حمماً مسنوناً ، انكشفت عنه الغمة ، وانكشف عنه غطاؤه فبصره
اليوم حديد ، يرى بعين الله ، فتتكشف له الحقائق الغامضة ، وتتباور
له الأمور المتعسرة ، وتزغ شمس ، وينير الله قلبه .

« الله نور السموات والأرض ، مثل نوره كشكاة فيها مصباح ،

المصباح في زجاجة ، الزجاجة كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة
زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء وأو لم تمسه نار ، نور على
نور ، يهدي الله لنوره من يشاء ، ويضرب الله الأمثال للناس » . . .

فإذا أنار قلبك أصبحت نفسك مشكاة ، فقلبك المصباح ، وروحك
النور ، وأصبحت كوكباً دريئاً ، وهذه هي حالة « الثرفانا » التي يسعى
إليها اليوحي ، قد يصلها في بضع سنين ، أو يعيش حياته في طلبها ،
حتى يهديه الله سبحانه وتعالى « يهدي الله لنوره من يشاء » .

أنت تعمل وتجتهد وليس عليك إدراك النجاح ، بل هو سبحانه وتعالى
الذي يختارك ، عندما يرى صدق عزيمتك ، وقوة إيمانك .

والتمرين الآتي هو السلم الأول لهذه السعادة .

تمرين في التأمل والتفكير

١ - اجلس وحدك مستريحاً ومستريحاً على مرتبة ، أو كرسي مريح في
غرفة هادئة ، وأسدل خصاص النوافذ ، وأغلق الباب حتى تكون
في خلوة .

٢ - اضبط تفكيرك ، لا تسرح في الأوهام والخيال ، ولا تترك عقلك
لأحلام اليقظة ، ابتعد عن التفكير في دنيا الناس . وفي شئونك
الخاصة ومتاعبك .

- ٣ - تنفس تنفساً هادئاً بطيئاً منتظماً ، بحيث تحس أن الشهيق يستغرق وقتاً كوقت الزفير ، حتى تبلغ درجة التوقيت المناسبة لك ، وتشحن جسمك بقوة مغناطيسية .
- ٤ - يجب أن تكون حاضراً الذهن ، مسيطراً الإرادة ، حتى لا تنام أو تشرد .
- ٥ - أنت في هذه الحالة مركز وعي . ومركز استقبال ، تماماً كجهاز استقبال لاسلكي . مثل الراديو أو التليفزيون ، وعلى استعداد لالتقاط الإذاعة المناسبة لجهازك من محطة الإرسال العليا .
- ٦ - تجاهل صفات الناس . وقدراتهم . ومراكزهم ، وعلمو شأنهم .
- ٧ - ثق في نفسك أنت وتأكد أنك في الحقيقة مركز كبير للإدارة والوعي والقوة ، والأفكار الكامنة .
- ٨ - قطب جبينك ، وأغصص عينيك بحفة وتمثل في نفسك ، هذا المركز القوى الواعي . المؤثر ، المرشد .
- ٩ - تمثل نفسك كالشمس قوياً ساطعاً ، وأن العالم يدور حولك . . .
- عالمك أنت ، بيتك ، أولادك ، زوجتك ، عملك ومرضوك وزملائك ، أيضاً كان عالمك . كما تراه .
- ١٠ - ركز على أنك مركز للقوة .
- ١١ - أنت في مستوى أسعد وأعظم رجل في العالم ، من ناحية الذكاء والحكمة والحظ . لا فرق بين عقله وعقلك .

- ١٢ - قل لنفسك : « أنا الروح ، أنا الشعلة ، أنا الشمعة المضيئة ، المضاءة من روح القدس . والتي لا تنطفئ أبداً .
- ١٣ - أنا نفحة من روح الله . تسكن هذا الجسد وتستغله كبيت لها .
- ١٤ - أنا شيء آخر أسمى من هذا الجسد ، أنا مستقل عن هذا الجسد ، أعيش فيه وأسخره لإرادتي ، وفي قدرتي أن أترك هذا الجسد في أي وقت وأعود إليه .
- ١٥ - تمثل نفسك أثرياً تترك جسدك وتنظر إليه من فوقه ، « هذا الجسد كالقوقعة أو الصدفة التي يعيش فيها الحيوان البحري ويمكنه تركها في أي وقت والعودة إليها » .
- ١٦ - إنك تسيطر على هذا الجسد الذي تسكنه ، وتحكمه ، وتحكم تصرفاته ، وتنظم خدمتك ، وتنفيذ إرادتك القوية في أحسن صورة ، ولأنفع غاية ، وإنك تعمل على تقويته لاكتساب الصحة والقوة والحيوية والسعادة .
- ١٧ - هذا الجسم يتكون من ملايين الذرات المجتمعة تحت سيطرة وروحك وإرادتها . (يمكن إثبات ذلك : في حالة إزهاق الروح يتخاذل الجسد ويصبح مادة لا حول لها ولا قوة) .
- ١٨ - تأكد أن الروح سرمدية ، لا يمكن هلاكها أو قتلها أو جرحها ، إنها لا تموت ولا تفنى . . .
- (عندما تدخل في هذا الوعي ستشعر بقوة كياناتك ويذهب عنك كل خوف) .

١٩- الروح يمكنها أن تخترق النار ولا تحترق ، وتمر في الهواء ولا تتأثر بأى حاجز ، وتغوص في الماء ولا تغرق ، لا تمزقها السيوف المهنددة ولا الحرايب المدببة ، إنما لا تموت . . .

٢٠- ردد في النهاية هذه العبارات :

أنا مركز كائن حي ، أنا متأكد من حقيقة نفسي وقوتي وشخصيتي ، أنا روح خالدة مستقلة عن هذا الجسد ، أنا روح منيع لا يقهر ، ولا يجرح ، أنا روح لا يموت ولا يفنى .

٢١- أنا النفس ، أنا الروح الخالد ، وما عدا ذلك متحول ومتغير ، أنا سعيد ، أنا سعيد ، أنا سعيد ، كائن سعيد ، كائن سعيد ، كائن سعيد ، روح وجسد .

إذا نجحت في هذا التمرين فستشعر بقوةك وشخصيتك ، ويزول خوفك من كل مخاوف الأرض حتى الموت لا يخيفك . لأنك روح مستمر إلى ما شاء الله . ويبدأ وعيك يتفتح ، وعقلك يتسع إدراكه ، وتنظر إلى الحياة نظرة أكثر عمقا وأكثر حكمة .

ولكن يجب أن تستمر يومياً في عمل هذا التمرين في الوقت المناسب والمكان المناسب والاحترام المناسب مع الثقة بالنفس . وتحت إشراف إرادة قوية واعية .

ملحوظة : يحسن اختيار ساعة محددة تجلس فيها يومياً في نفس الموعد والمكان ، وإذا لم يتيسر تدبير ذلك فتخير الموعد والمكان المناسبين لك .

الفصل السابع

المجتمع والسعادة النفسية

لم يكتمل حديثي بعد عن السعادة النفسية ، فهناك تمرينات ونصائح كثيرة تطرحها اليوجا أمام نظرك ، تتخير منها ما تراه مناسباً . ولا تسهين بصغائر الأمور ، فإن قطرات الماء هي سبب وجود الأنهار ، وذرات الرمل هي التي تكون الصحراء ، وكل خلية في جسمك جزء هام من جسمك . إن صغار الأمور قد تؤدي إلى أسوأ العواقب ، فالمكروبات التي لا ترى بالعين المجردة تقتل الملايين من الناس .

لا تعيش وحيداً ، فالوحدة تجسم الأحزان ، وتحيل الأوهام الحزينة إلى فواجع واقعة ، وتغير المخاوف إلى مأس دامية ، والمخاوف قد تصدق أحياناً ، فحاول أن تطرد مخاوفك دائماً ، اخرج إلى المجتمع ، صادق الناس ، اشترك في لعبة ، اشترك في ناد ، اختلط مع أصدقائك من وقت لآخر ، وسر عن نفسك ، قم بالمساهمة في أعمال الخير ، حتى يصبح لك رصيد ضخم من الخير .

ولكن لا يمنع ذلك أن تخلو إلى نفسك من وقت لآخر . وتجلس وحدك تتأمل في شؤونك . وتتفكر في أحوالك ، وتتفكر في الحياة ، بشرط أن يكون ذلك تحت سيطرتك وإرادتك ، وأنت سيد الموقف ، سيد عقلك

المتحكم في عواطفك ، فالوحدة الغير المرغوب فيها هي الوحدة السلبية ،
الوحدة التي تكون فيها مغلوباً على أمرك منظورياً على نفسك : وحيداً تجتر
أحزانك ، أما وحدة المرید الراغب فهي وحدة إيجابية مفيدة ، بل لازمة
لكل ذى عقل كبير مفكر في حقائق الحياة .

وإذا ما اختلطت بالناس ، فابتعد عن الرياء والتفاق ، والمجاهلات
المفضوحة السخيفة التي تهدر كرامتك أمام الناس ، وتجعلك مضغة في
الأفواه .

وإذا كنت تخشى الموت ، فاذهب من وقت لآخر إلى المقابر ،
في صحوة الشمس ، وانظر إلى القبور ، وتأمل في الحياة والموت ، وستعرف أن
هذه القبور لا تزيد عن كونها مضاجع . يرقد فيها أجساد . قد خلا منها
التفاق والرياء واللؤم والخسة والمعصية . أجساد قد سكنت أياديها عن
ارتكاب الشرور والآثام . وصمتت اللسان عن فحش القول وسقط
الكلام . أجساد لا حول لها ولا قوة . لا مال لها ولا جاه . ان تجد فيها
شيطاناً رجياً ولا مناعاً للخير معتدياً أثماً . خيم عليها الصفاء ، وساد بين
أفرادها المساواة . لا حقير ولا كبير ، لا وزير ولا خفير . عندئذ سيغمرك
هدوء النفس وستشعر أن الميت خير من الحي . . . !

ثم انتقل إلى التفكير في الروح الخالدة ، وأن أرواح هذه الأجساد
كلها تعيش في حياة روحية هي صورة أخرى من الحياة ، خير من هذه
الحياة ولها عالم خاص بها ، تسعى فيه وتعلم ، وتشهد حياتنا وتأسف لأعمالنا

وشرورنا ، وأن هذه الأرواح تعيش في درجات ليست كدرجات الموظفين
واكتها درجات من الصفاء والسعادة الحقة ، ويكتسب المرء هذه الدرجات
من أعماله في هذه الدنيا ، فإن حسن عمله فهو في عيشة راضية ، وإن ساءت
أعماله وكانت من الكبائر التي نهى عنها الدين كالشرك بالله ، وقتل النفس
التي حرمها الله . والحيانات الزوجية والزنا ، وإثارة الحروب والفتن
والوقعة بين الناس وقول الزور والكذب والافتراء . والقسم الكاذب .
وخداع الناس ، والغش والإهمال في أداء الواجب وغير ذلك من حياة
الفسق والحجون . ترسبت كل هذه الأعمال في النفس . فتذهب ذاتها هباء
منثوراً ، ويبقى إثمها مع النفس . وعند الموت يبعث المرء إلى عالم الروح
على ما مات عليه في هذه الدنيا ، ولما كانت الحياة مستمرة . باستمرار حياة
الروح في حيوات متعددة . وجب على الإنسان أن يعمل الخير . ويرقى
بروحه عن الغرائز الدنياه حتى تشف روحه وتستمر في انطلاقها في معراجها
إلى خالقها حتى تصبح قاب قوسين أو أدنى . يرضى الله عنها ، وترضى
عنه . فهي في عيشة راضية .

ولما كان المجتمع وحدة واحدة ، أصبح من المحتمل أن يعمل كل إنسان
في حدود أداب المجتمع الذي يعيش فيه ، وأصبح من الواجب : وضع
القوانين واللوائح التي تحد من طغيان بعض الأفراد العابثين ، لأن المجتمع
إذا استهدف لتزق الخارجين على تقاليده والآبقين من شرعيته . والعبثين
بآدابه ، والساخرين بأخلاقه ، فقد أصبح مصيره محموقاً بالمكاره ، ومستقبله

مهتداً بالضياح ، وعلينا إذا أردنا أن نعيش سعداء في المجتمع ، أن نحد من طغيان الطغاة الذين انطلقوا بغرائزهم السافرة الجائعة الشرهة ، يريدون الارتواء من أى منهل ، ويأكلون من كل ثمرة محرمة ، لا تثير عندهم هذه المنكرات الندم ، ولا يرجون الإثابة ، نامت ضمائرهم ، وجفت عواطفهم ، وجمدت قلوبهم ، وأجذبت نفوسهم فأصبحوا يؤذون الأخلاق ، ويكفرون صفو الآداب ، هؤلاء النعماء يعتقدون أنهم سعداء ، حتى إذا ما استيقظت ضمائرهم ، وثابت نفوسهم إلى الرشد ، زالت الغشاوة من على أعينهم وتسربت السعادة الموهومة ، وغرقوا في الأسى والندم ، ولات ساعة مندم .

ولكى نعيش سعداء يجب أن نرتبط بالمجتمع بروابط كثيرة ، فنشعر بالمسؤوليات الاجتماعية ، ونكون مفيدين للمجتمع ، يجب أن يعمل كل فرد ويدرس ويتطور ، وبذلك ينسى همومه لأنه يحلها ولا يتناساها ، والشقى هو الذى يتعد عن المجتمع ويكره خدمته وهو أنانى جبان ، لا يتحمل المسؤولية ، ويبقى عقيماً انعزالياً لا ينفع أحداً ، ولا يرقى ذهنه لأنه لا يثق فى نفسه ، والمجتمع ثقافة ، وتبادل أفكار .

وإذا صادفتك محنة ، أو حادثة أو صدمتك الحياة بمأساة ، فلا تقف عندها مكتوف اليدين ، تدور حالها . كما تدور القراشة حول النار حتى تسقط فيها وتحترق ، لا تكن هذه القراشة ولا تجعل للمحادثات فى حياتك أثراً ، لا تجعلها بؤرة للهم الدائم والتكد المقيم فى ذاكرتك حتى لا تتعطل مواهبك ، كن متفائلاً ، اغسل أوصار الماضى وحوادثه بالأمل

فى المستقبل ، ونشط نفسك وجدانك ، كن دائماً الحركة الذهنية والجسمية صارع أحيائك واطلب النصيح من خل وفى أو قريب معروف بالحكمة والاستقامة ، جاهد ، فالحياة جهاد وحرب ضد القشل والخنوع .

ولكى نعيش سعداء يجب أن لا نغالى فى أهدافنا وطلباتنا حتى نكون قريبين من الحقيقة ، فلا نطالب المستحيل ، أو ما يحتاج تحقيقه إلى سنوات طويلة قد ينتهى الأجل قبل تحقيقها ، فلا تقل لنفسك عندما أبلغ عام كذا سأعمل لكذا ، أو عندما أخرج إلى المعاش أعيش فى بلدتى أو فى مدينة كذا حتى أسعد فيها ، أو إننى إن أقبل وظيفة ما إلا إذا كان مرتبى كذا ، فى الوقت الذى فيه كفاءتك وخبرتك ودرايتك قد لا تؤهلك لهذا المرتب ، أو أن تقول لنفسك : « عندما تكبر ابنة الجيران سأتزوجها » أو « عندما يطاق فلان زوجته أتزوجها » أو « عندما يموت أبى سأفعل كذا » وقد تعاجلك المنية قبل أن يموت أبوك ، وهكذا لا تنهور فى مطامع بعيدة المنال . . .

ولكى تربي نفسك تربية سليمة :

تجنب المموم لأنها تغرقنا فى فتور ، وجمود فكرى ، وهبوط جسمى ، فنعجز عن دراستنا وأداء أعمالنا ونعيش فى همومنا نجترها . ولاتخلص من هموم الحياة ، اهرب من المموم ، وانغمس فى المجتمع ، مارس خدمة اجتماعية أو نشاطاً اجتماعياً أو رياضياً أو ثقافياً ، أو قدم نفسك لخدمة الفقراء فيما أنت أهل له .

تخلص من التوتر العصبي بالاسترخاء التام ، كما وصفته لك اليوجا ، واعط جسمك وقتاً كافياً من الراحة والنوم .

ابحث عن هواية تشغل بها فراغك وأنت أعلم الناس بما تهوى ، والكون كله بين يديك تختار منه هوايتك ، وإن عجزت فتعلم هواية جديدة ومارسها ، ولكن احذر أن تقع في هواية ضارة : كلعب الميسر أو الإدمان على شرب الخمر أو المخدر أو الانغماس في الموبقات . ونخير هواية نتعلمها هي « اليوجا » .

مارس تمارين التأمل كما وصفتها لك اليوجا ، اجلس مع نفسك تحت سيطرة إرادتك ، وتأمل وفكر في الحياة وفي الوجود ، تفكيراً فلسفياً إنشائياً ، وابتعد عن أحلام اليقظة التي يدفعك إليها عقلك الحزين الشتيت ، لا تستسلم للعواطف وتنساق قهراً . بل قف وتمهل وابحث مشاكلك بحثاً موضوعياً . كما علمتك اليوجا ، حتى تلائم بين نفسك وبين الحياة بما فيها ومن فيها . . .

لا تحزن — لا تقلق — لا تخف من الحياة — فهذه الصفات قد تؤدي بك إلى الجنون . لأن هذه الصفات تجعلك عاجزاً عن مواجهة الحياة وحقائقها . وتقطع علاقتك بالبيئة وبالحياة . فتتردى في بؤرة فاسدة من الحياة هي حلم من نسج خيالك . بعيداً عن الواقع . بعيداً عن المعقول . معتقداً أنك حللت مشاكلك . والواقع أنك وضعت نفسك في برج خاص . كمن يتخيل نفسه نابليون . أو زعيماً أو نبياً أو قديساً . وقد يتجه العقل إلى التمارض ، فيمرض الإنسان بشلل مصطنع ، أو مرض

معين لا يجد الأطباء له سبباً ، وأنت أس الداء وفيك الدواء . وكما أن القلق والحزن يسببان أمراضاً عصبية فهما يسببان أمراضاً عضوية أيضاً كالبول السكري ، والضغط ، والشقيقة ، وقرحة المعدة والتهاب القولون ، والإمساك المزمن ، والتهابات الكبد والمرارة ، وسقوط الشعر ، وأكزيما الجلد . والأمراض التي توصف بالحساسية . وغيرها مما يعجز الطب عن علاجه ، ولكنه يزول فجأة بمجرد زوال سبب القلق أو التغلب عليه .

لا تدع صغائر الأمور تكبر حتى تصبح من أسباب همك وقلقك ، فلا تقارن بين مرتبك ومرتب الناس ، ومركزك ومركز أحد أصدقائك المرموقين ، أو تقارن بين زوجتك وزوجة صديق لك أو شقيقة لك ، أو حبيبة لك . فكل شيء له ظروفه واعتباراته وكفائاته . قارن نفسك بمن هم دونك تر نفسك أسعد الناس . وليس معنى هذا أن ترضى بالضميم أو الخنوع ، ولكن وازن الأمور بميزان الحق وضع نفسك كمحكم أو قاض ولا تتعجل الحكم ، إن معظم النار من مستصغر الشرر ، إن بعض التوافه كإهانة عابرة أو كلمة جارحة غير مقصودة أو إشارة نابية تؤدي إلى حادثة قتل ، والمناقشات المتكررة التافهة بين الأزواج قد تؤدي إلى الطلاق ، لذا يجب أن نتغاضى بقدر الإمكان عن مثل هذه الحفوات الصغيرة . ولا ندعها تعكر صفو حياتنا ، بل لا نسمح لأنفسنا بالثورة والهياج من أجل هذه التوافه الغير المحدية . تحكم في عواطفك وكن سيد الموقف .

كن كالشجرة القوية ، أصلها ثابت وفرعها في السماء ، تصمد للرياح العاتية والزلازل والأمطار ، وتخرج منها أكثر خضرة وأكثر حيوية . انظر إلى هذه التوافق نظرة ساخرة ضاحكة باسمه هادئة ، تحتفظ بشبابك في الوقت الذي يحترق فيه كل من هم حولك ويفقدون شبابهم ، كن شجرة أصلها ثابت وفرعها في السماء ، وتمثل نفسك في هذا المظهر القوي كل وقت .

كثيراً ما تعترض الإنسان أشياء لا تسره ولكنها قدر محتوم ، فإما أن نقبلها ونسلم بها ، أو نشقى بها ونثور عليها ، وننقم على حياتنا ونهار . فإذا فشلت في عمل ما ، افحص أوجه الفشل وأسبابه وحاول أن تأخذ منه عبرة حتى تنجح في عمل مماثل ، وإذا فشلت في الزواج مثلاً فابحث أوجه الفشل وأسبابه ، فإن أمكن الإصلاح فابدأ العمل على أساس من الثقة ، والدراية والتسامح ، وإن اعترضك سبب خارج عن إرادتك فلا تندم لأنك حاولت الإصلاح ، وارض بما ليس منه بد ، وحوّر حياتك بما يدفع عنك القلق والبؤس ، واسعد لأن السعادة هي نبع من أغوار النفس وليست من خارج النفس أو من الزوجة ، فلا تعتمد على غيرك لكسب السعادة ، فلن يسعدك بشري مثلك طالما أنك شقي في نفسك .

ولن يدفع عنك شقاء النفس وعذابها ، ما يتدفق عليك من مال أو ذهب ، فالغنى غنى النفس ، والسعادة سعادة النفس . والسعادة مخلوقة قبل الشقاء ، وهي أصل الوجود ، كما أن الشمس مخلوقة وضاءة لا ظلمة فيها .

تكوين الجبل السعيد

- ١ - اجلس وحدك جلسة مريحة في غرفة هادئة وأسدل الحواس .
- ٢ - تنفس بهدوء وببطء وانتظام .
- ٣ - شد جسمك ، وأبرز صدرك للأمام وقطب جبينك ، وأغمض جفونك بخفة ، وانظر فيما بين عينيك .
- ٤ - تمثل نفسك جبلاً ضخماً قوياً لا تحركه الأحداث ، ولا ترعزعه الصدمات ، واستمر في التنفس الهادئ .
- ٥ - تمثل أن قلبك هو قلب هذا الجبل ، وأنه نبع السعادة ، تغمره الغبطة ، وأن قلبك يمتص هذه السعادة من الكون ويدفع بها إلى جميع أنحاء جسمك .
- ٦ - استمر في التنفس ، واستمر في هذا الشعور السعيد ، وحرك فكرك مع دفعات الدماء متمثلة السعادة تجري في دمك وهي تغمر عقلك وكل خلية من خلايا جسمك ، وابتم من قلبك حتى تشعر بأن السعادة ارتسمت على مرآة وجهك .
- ٧ - عندما يغمرك شعور جميل بالسعادة والغبطة ، قم وأنت سعيد ، واستمر محتفظاً بهذه الحالة السعيدة بسيطرة إرادتك ، وبالاتسام طوال اليوم .

٨ - إذا انشغلت بالحياة وعاد إليك الشعور بالانتفاض فتذكر هذا التمرين وتذكر أنك الجبل السعيد وابتسم ، فبمجرد هذا التذكر من وقت لآخر تتحسن حالتك حتى تسيطر تماماً على مشاعرك ، وتصبح الغبطة والسعادة أقرب إليك من الشعور بالضيق .

ثق أن للأفكار المسيطرة على الإنسان تأثيراً عظيماً في تكييف حياته ، ذلك أن أفكارنا هي التي تصوغنا وتصنعنا ، واتجاهاتنا الذهنية هي التي تقرر مصائرنا ، فإذا راودتنا أفكار جميلة سعيدة عشنا سعادة ، وإذا غمرتنا أفكار الشقاء والفشل أصبحنا أشقياء فاشلين ، وإذا نحن راودتنا أفكار عن المرض أو المخاوف المختلفة غدونا مرضى خائفين جبناً .

وإذا ظللنا نندب حظنا ونرثى لأنفسنا ، ونتكلم عن شقائنا ، تجنبنا الناس وزهدوا في عشرتنا ، وعشنا في عزلة عن المجتمع ، لأن الناس ترغب في البعد عن سماع متاعب الناس ويكفيها متاعبها الخاصة ، فأنت ترى أن المحدث اللطيف المرح يمتدب حوله الناس ، وترى حوله الكثيرين من الأصدقاء .

وعلى ذلك وجب أن يكون تفكيرنا دائماً سعيداً حكيماً هادئاً متزاناً ، وإذا صادفنا مشكل يجب أن نواجهه بصدر رحب وأناة وصبر ونعمل لدراسة المشكل وحله حلاً مائماً ، واولا لاحظت نفسك في بعض الأمور لوجدت أن عقلك يتصرف هذا التصرف من نفسه . ذلك لأنك عودته على حل مثل هذه الأمور بنفسه ، فأنت أمام الطريق المزدحم تقف

وتنظر إلى الطريق وتختار المكان والوقت المناسب للمرور ، أما إذا اندفعت دون روية فقد يصيبك مكروه .

وهكذا إذا لم تتعود التخلص من القلق في حينه ، أو حل مشاكلك بنفسك أنت ، بعد دراستها ، حتى يأتي الحل الملائم ، وجدت نفسك تدور حول حلقة مفرغة في غير وعى أو إدراك ، دون أن تصل إلى غرضك .

والغرض من مثل هذه التمرينات والأفكار هو الإيحاء الذاتي ، لأن تأثير الإيحاء على الإنسان كبير جداً . ومن المعروف أن الطبيب النفسي إذا نوى بطلا من الأبطال وأوحى إليه أنه ضعيف ، فإنه لن يتصرف ، وإذا أوحى الطبيب إلى شخص عادي أنه بطل رفع الأثقال ، أمكنه أن يرفع ثقلاً يزيد عن قدرته الشخصية ٥٠٠ ٪ .

وانظر إلى بطل رفع الأثقال عندما يقف أمام الثقل ليرفعه : تسمعه يقول : « يا قوة الله » ، وينظر إلى الثقل وهو واقف وقفة كلها ثقة واعتداد بالنفس وينظر إلى الثقل وحيماً إلى نفسه أن قوة الله تغمره . وأنه لا بد من أن يرفع هذا الثقل ، وبذلك يرفعه في اطمئنان .

وانظر إلى الشخص القوى الإرادة عندما يقول لنفسه متحمساً . لا بد من أن أفعل كذا وكذا ، إنه يعلم نفسه بالثقة والإرادة القوية . إن الحماس أساس قوى من أسس الإرادة .

كن هذا الرجل القوى الإرادة . ولتكن كل أفكارك من نوع الإيحاءات السعيدة القوية . اخلق في نفسك مجالا مغناطيسياً من السعادة والصحة

والقوة ، والذكاء ، والأفكار الخلاقة ، فلا تلبث السعادة أن تحيط بك ،
والصحة تغمرك ، والقوة تتغلغل في خلاياك ، والمجد يواتيك .

شيء من الحماس يغمرك من وقت لآخر ، يجعلك تتصرف أحسن
من الآخرين ، وانظر إلى الخائفين الوجاهين من الحياة وقل لنفسك هؤلاء
هم الضعفاء ، أما أنا فقوى ولا أخشى شيئاً ، وإن أصل إلى مستواهم أبداً ،
لأنني أحسن منهم ، وقد فضج عقلي ، وتبلورت أفكارى ، وعلمتني اليوجا
القوة والحكمة ، والسيطرة على أعصابى ، وأفكارى ، وعواطفى ، وفي وسعنى
أن أخلق حياتى خلقاً سعيداً ، ففى وسع الإنسان أن يخلق بعقله وهو فى
مكانه مقيم ، نعيماً من الجحيم أو جحيماً فى الجنة .

إذا لا شيء يجلب لك السعادة الحققة إلا نفسك ، ونفسك تصوغها
أفكارك ، وأفكارك تخلقها إرادتك ، وإرادتك بين يديك ، ولا يغير الله
ما يقوم حتى يغير ما بأنفسهم .

فإذا صادفتك مشكلة ، أو صدمتك الحياة بعنف ، وتوترت أعصابك
واهتاجت خواطرك ، وذهب عقلك كل مذهب ، فقل لنفسك : « قف ،
تمهل » . اجلس وفكر على أسس سليمة واتخذ بمحض إرادتك الموقف
الذهنى الذى يلائم حياتك ويوائم بينك ، ويسعدك أكثر من أى موقف
آخر فى مثل هذه الظروف ، لا تحزن ولا تكن جامداً .

حطم الحزن وابدو كما لو كنت سعيداً ، وارسم على ملامح وجهك
ابتسامة عريضة ، واملأ رثيبك بالهواء السعيد ، وأرجع كتفك للخلف

وامدد قامتك ، وانظر من فوق هامتك الممتدة إلى الطبيعة المتألقة بحملها
حولك وغن « أو دندن » أو صفر . وسرى أن الحزن فارقك والكتابة
هربت منك . والانتفاض تداعى . لأن هذه المشاعر لا تعيش أبداً مع
وجه باسم وقلب مفعم بالحب والأمل . كما أن الميكروب لا يعيش مع
النظافة ، ودوام الحقن بالمبيدات الحشرية . فنظف عقلك دائماً واسعد
بحياتك : وأنت الوحيد الذى تملك مفتاح القلب ، ومفتاح العقل . فلا تكن
قفلاً مغلقاً واحتفظ بالمفتاح للطوارئ .

تمثل نفسك دائماً القوى الجرىء . وأنتك أحسن عقلاً من كثير من
الناس . وانظر إلى من حولك كأنك أنصجهم عقلاً وأحسنهم خلقاً وأقواهم
إرادة وأسعدهم . وتمثل نفسك دائماً وأنت متين . وأنتك أطرف من كثيرين
غيرك . وأنتك أوسع أفقاً . فهذا التمثيل سيكسبك مع الوقت كل هذه
الصفات . ذلك أن القدرة الإلهية التى تتحكم فى مصائرنا مودعة فى أنفسنا ،
بل هى أنفسنا ذاتها . إنها تأتى من داخلك دائماً وليست من الخارج ،
وقد فسرنا لنا الخالق بقوله سبحانه وتعالى : « لا يغير الله ما يقوم حتى يغيروا
ما بأنفسهم » فغير ما فى نفسك . نظف أفكارك ، وكما أن إرادتك هى
التي تدفعك للوقوف على قدميك والسير فى طريق معين وعمل فعل معين ،
كذلك أفكارك تصنعك ، فأنت تمرض إذا فكرت فى المرض أو جال
بخطرك أنك سوف تمرض . وأنت تشقى بأفكارك . فكافح من أجل
سعادتك وسعادة أبنائك ، ادفع بالتي هى أحسن .

تمرين الصباح

عندما تستيقظ من نومك ، افتح نافذتك ، وانظر إلى أشعة الشمس الذهبية وتنفس بعمق وابسم وقل :

١ - سأكون منذ هذه اللحظة سعيداً ، فالسعادة ينبوع من داخل نفسي ، وليس للمؤثرات الخارجية المحيطة بي أى دخل فى منع السعادة عني .

٢ - سألازم بين نفسي وبين كل ما يحيط بي ، لن أحاول أن أغير الكون وفق رغباتي ، بل أنا الذى سأتحول ، سأرضى بنفسي وبما حولى من أمور جارية فى العمل وفى الحياة ، وسأحاول أن أستخلص السعادة مما يحيط بي وبما أملك ، سأضحك على الدنيا ، وأجبرها على أن تضحك لى ، لأن الدنيا مرآة نفسي .

٣ - من الآن سأنظم وقتاً لتقوية جسمي ، ورعايته ، وتغذيته بما يفيد به بالكيف لا بالكمية ، لن أهمل جسمي ، أو أتعبه بكثرة الإرهاق والسهر والسهاد .

٤ - من هذه اللحظة سأحاول أن أهذب عقلي وأرعاه بالقراءة ، وأتعلمه بالثقافة والتعليم ، سأتعلم ما ينفعني وسأقضى وقت فراغى فى عمل مفيد .

٥ - سأعمل كل يوم معروفًا لإنسان فقير أو محتاج ، فخدّم القوم سيدهم .

٦ - سأبدو كل يوم فى أحسن مظهر وأجمل هندام ، وأتحدث بصوت هادئ رزين ، فى أدب جهم وأجزل المديح للناس ، ولا ألومن أحداً أو أقرعه بالنقد . لن أفتش عن أعيوب الناس إلا إذا كان هذا فى صميم عملى .

٧ - سأنظم لنفسي برنامجاً أكتبه وأحفظه وأتبعه بقدر الإمكان ، سأجعل لى هدفاً فى الحياة .

٨ - سأسترخى كل يوم حسب تعليمات اليوجا ، وسأختلى كل يوم فى الوقت المناسب لى ، فى غرفة وحدى ، أتجه إلى الله سبحانه وتعالى ، وأسأله أن يساعدنى ، لأحتى أتمكن من تغيير ما فى نفسي من مساوئ وأزرع مكانها حسنات جديدة تدفعنى إلى الكمال فى حياتى .

٩ - أنا لا أخاف المستقبل ، وليس لى أى مخاوف ، فى حياتى ، ولن أدع للشيطان أى مجال يوسوس منه فى نفسي لارتكاب أى عمل مشين .

١٠ - سأتمتع بكل ما هو جميل شريف ، فالحياة كلها جمال ، خلقتها الله حلوة جميلة ممتعة من أجلى أنا الإنسان السعيد .

الحقيقة التى لا ريب فيها ولا مراوغة أن ٩٠ ٪ من أمورنا تسير فى طريقها سيراً حسناً ، وأن العشرة فى المائة الباقية هى التى قد لا تسير فى الطريق المستقيم . فإذا أردت أن تعيش فى سعادة ، فركز اهتمامك فى الأهم

وهو ٩٠٪ من حياتك وتجاهل العشرة الباقية التي تضايقتك . فكر فيما وهبك الله من نعم جزيلة مثل الصحة والقوة والحياة والسلام النفسى ، أولادك الأحباء محتاجون إلى رعايتك وعطفك وحبك ، فكر في محبة الله واسعد بقربه وإحاطته بك ورعايته لك ، فكر في أنه معك على الدوام وابتسم له ينر قلبك ، وسترى أنك أحسن من غيرك بكثير ، وقارن بينك وبين من هم دونك وستجد أنك محسود . فكثيرون غيرك مرضى ومقعدون ، وفقراء لا يملكون شروى تقير . ولا عائل لهم . ولا علم في عقولهم . ولا أولاد تسعدهم .

إننا دائماً نفكر فيما ينقصنا وما يملكه غيرنا فتدب فينا الغيرة والحسد . حطم عاداتك السيئة . واخرج مع الناس . وعش في حدود يومك ، واكسب كل يوم صديقاً . لا تحاول أن تقلد غيرك فتسبى نفسك . حاول أن تكون أنت ذاتك . كوّن لنفسك شخصية قوية وارعها . يحترمك الناس ويحبوك . تطلع دائماً إلى السماء الصافية الأديم ، وتجاهل وحل الطريق الأسود .

اصنع مما تملك باقية من الورود والرياحين والأزهار ، واصنع من الليمونة المالحة شراباً طهوراً لذيداً ، كن صانع حلوى ولا تكن صانع نكد . وهم .

إن عظماء الرجال خلقوا أنفسهم بأنفسهم . فالشاعر ملثون الأعمى كتب روائع الشعر . وبتهوفن الأصم ألف روائع النغم الموسيقى ، وتشايكوفسكى لحن روائع سيمفونياته وهو أشقى الأزواج . حتى إنه كاد أن ينتحر . وأفلاطون وغيره من أشهر الفلاسفة . كتبوا روائع كتبهم وهم

مُعَذِّبُونَ فِي حَيَاتِهِم الزَّوْجِيَّة .

وقال أفلاطون : « إنك إن تزوجت وعشت سعيداً كان بها . وإن أشقتك زوجتك فأنت إما فيلسوف أو عبقرى . أو قاتل ، فلا تكن القاتل وكن العبقرى ، أو الفيلسوف .

لا تصنع من الحبة قبة . بل اصنع من الضيق سعادة . ومن الجحيم نعيماً . سخر نفسك لخدمة الناس تكن قلبهم . جامل الناس وامتدحهم . امتدح هندام صديقك أو صديقتك . جامل حلافك وتبسط معه في الحديث . امتدح تسريحة شعر مضيفتك ، اشكر البائع أو البائعة التي تبيع لك شيئاً . الكل سوف ينسجم لك . الكل سوف يضحك لك ويهش في وجهك . لن يعبس إنسان في وجهك . إنها كلمة أنت قائلها ترسم عليها السعادة . تداوى بها جراح الناس . وتكسب بها الأصدقاء . وفر السعادة لمن هم حولك تسعد بهم . ويسعدوا بك . هذه هي الحياة السعيدة : ابدأ بنفسك أولاً .

وعند النوم تذكر ما مر بك في يومك . وصحح أخطاءك . ثم اذكر فضل الله عليك واسأله العون وقل : « اللهم أعني بقدرتك حتى أخوض معارك الحياة التي وهبتها لى . واغفر لى أخطائى وقدرنى على إصلاحها . وظهر قلبى من الغل والحسد والآثام ، وازرع فى قلبى السلام والمحبة . أنر طريقى وقدرنى على رعايته والسير فيه بنورك وهداك . اجعلنى يا رب محبوباً من

الناس ، خادماً للناس ، سعيداً مع الناس ، واحفظني من كل وسواس
خناس ، وقادري على ذكرك ، فذكرك يشد أزرى ويترق قلبي ، إنك
يا رب قريب إلى قلبي ، بحبيب الدعاء .

اكتب أخطائك يومياً ، واكتب حسناتك ، وحاول أن تجعل
الحسنات تزداد يومياً على السيئات حتى تمحوها تماماً ، وعد من وقت
لآخر واقرأ مذكراتك وقارن ما وصلت إليه وما كنته ، سترى أنك دائماً
في تقدم .

والحصول على السعادة فن وعلم ودراسة ، ولكي تحصل على السعادة
تعمق في فهم الحياة ، كن دائماً حاضر البديهة ، مركز التفكير ، كن
صاحب عزيمة ، لا تكن مزعزع الثقة في نفسك ، لا تكن كالريشة
في مهب الرياح . تدفع بك فكرة ، وتردك كلمة ، وتشقيك امرأة .
تعلم التركيز ، فالعقل المركز يتيح لك الفرص تختار منها ما يناسبك ،
والعقل المركز يسيطر على المشاعر ويجعل لك عزماً .

نم الثقة في نفسك ، حتى تتمكن من مواجهة مشاكلك بنفسك ،
قل لنفسك أمام كل مشكل : « سوف أجد السبيل لحل هذا المشكل » .

تمرين للسيطرة على العقل

هذا التمرين للسيطرة على العقل ، فالعقل هو أداة من أدوات جسمك

خلق الله كي تستعمله بإرادتك ولصالحتك ، فلا تكن عبداً لأفكارك
وشهواتك ، سيطر على عقلك ، فالروح التي بين جوانحك هي الحياة
التي تسري فيك ، وهي الإرادة التي تصوغك وهي جزء من روح الله ،
ونفحة منه .

وقبل أن تتمكن من السيطرة على العقل ، يجب أولاً أن تروضه على
الطاعة ، فالعقل من خصائصه الشرود ، واللف واللعب والتفكير فيما يلذ له
من أفكار وأحلام ، وهو دائم الزوغان والانتقال ، كالزئبق رجراج متحرك
يصحب القبض عليه بالأنامل ، ولكي تتحكم في هذا الزئبق وتستخدمه
استخداماً منتظماً مفيداً يجب أن تضعه في وعاء أو إناء محكم ثابت ،
أو تضعه في أنبوبة مغلقة محكمة ، كأنواع الترمومترات المختلفة التي
تستخدم في قياس درجات الرطوبة والحرارة والضغط وغير ذلك من الفنون
العلمية والطبية .

كذلك العقل يجب أن نحكمه في داخل وعاء الرأس ، ثم نوجهه
بإرادتنا حيث نريد في الاتجاه الذي نريده وبذلك نمنع عنه الشتات
وأحلام اليقظة والشرود والوسواس والحنون إلخ . . .

١ - اجلس جلسة مريحة بعيداً عن الضوضاء ، في غرفة هادئة الإضاءة .

٢ - تنفس بهدوء وانتظام محاولاً الاسترخاء التام كما تعلمت .

٣ - لا تستعمل مجهوداً قوياً للسيطرة على العقل : بل دعه يسير ويسرح ويمرح كما يريد حتى يتعب ويهدأ وينتظر أوامرك .

٤ - عندما تشعر بهدوء نفسك وعقلك : ازرع في نفسك فكرة أنك روح قوى من روح الله تسكن هذا الجسد .

٥ - فكر في أن الروح التي تسكن جسدك ، لا تموت ولا تفنى . وأنها جزء من الحقيقة الكبرى وأنها وحدة قائمة بذاتها وأنها قادرة على الحياة بدون الجسد .

٦ - فكر في أن هذه الروح مستقلة . وأنها في مستوى أعلى من العقل ، وأنها تقود العقل . وبالتالي تقود الجسد .

٧ - وجه تفكيرك إلى أنك جزء من الحقيقة : وأنت متسجم مع هذه الحقيقة ومتفاعل معها : وقائم بها . وسعيد بها .

٨ - فكر في أن ما فيك من قوة إنما هي قوة الله : وأن ما فيك من ذكاء هو من عند الله وأن ما فيك من حياة هو بفضل روح الله التي تسرى فيك . وأن الله قوى يحب الأقوياء : فكر في أنك قوى ثابت ذو عزم وعزيمة . وبعد لحظات من هذا التفكير ستوافيك قوة غريبة وشعور بالعزم الأكيد .

والجزء التالي من التمرين هو في الحقيقة أصعب ما في التمرين ، ولكن مع الوقت ستشعر بالقدرة وتتغلب على كل الصعاب .

٩ - امتنع عن كل تفكير خارجي في شئون الحياة : فكر في كيانك فقط .

١٠ - غلف نفسك بصمت عقلي : واغلق كل مسالك الفكر إلى العالم الخارجي . وبهدوء حول كل أجهزة الحس والعقل إلى التفكير في روحك : اترك كل تفكير في جسدك : فكر في روحك الخالدة - الخلود . . . البقاء . . . الدوام . . . السعادة .

هذا التمرين مع الوقت سيضفي عليك قوى روحية وقوى صمود للحياة ، لن تؤثر فيك الصدمات ، ولن تؤثر فيك متاعب الحياة : ستجد نفسك قوى الإرادة قوى الشخصية ، وستشعر بسيطرة روحك على كل الأجهزة ولن تؤثر فيك ماديات الحياة . ستسمو بروحك عن كل ما يتطاحن فيه الناس وستضحك من أطماع الناس ورغباتهم الدنيا : ستشعر بوجود الله معك في كل وقت وكل حين : وستشعر بلحظات من السعادة الحقة تحببك في هذه الخلوة ، ستجد أن هذه الخلوة هي ملجؤك وملاذك للراحة النفسية وللسعادة الداخلية كلما صادفتك المتاعب أو قلبت لك الدنيا ظهر الخجن . وستخرج في كل مرة من هذه الخلوة وأنت مطمئن النفس شاعر بقوتك التي تنبع من الأعماق : إنها ليست قوة عضلات ، وإنما هي قوة إرادة : قوة صمود ، قوة الروح ، قوة جسارة معنوية ستندقق في أعماقك ، ستشعر أنك كالجبل لانهزه الرياح العاصفة ولا تغمره الأمواه

المتدفقة ، وهنا يذكرني قول الرسول عليه الصلاة والسلام عندما كان مختفياً في الغار مع الصديق أبو بكر في ليلة الهجرة : « لا تخف ، ما بالك باثنين الله ثالثهما » .

إنك لن تخاف شيئاً بعد الآن لأنك ستشعر بأن الله معك ، ستحس بالطمأنينة والقبطة والسلام والقوة والعزم والإرادة الحقة ، هذا الشعور سيتولد عندك مع الاستمرار والدوام ، ستشعر بحقيقة وجودك ، ستشعر بكيانك الحقيقي لا بكيانك الجسدي ، ستشعر بروح الحقيقة سارية فيك ، وهذه هي السعادة الحقة .

دع العقل أولاً يركز على كلمة « أنا » ثم يتحول إلى النفس السعيدة الكائنة فيك ثم ركز على « أنا الروح القوي » ، « أنا الروح الموجود الحي » ، « أنا الروح الخالدة » : اشعر بقوة عزيمتك الحقيقية التي هي قوة الله . ولكي تحصل على أقصى فائدة من التمرين يجب أن تشعر بمنتهى الراحة والهاوئ وأن تمر بعقلك على كل عضلة في جسمك تهدها وتملؤها قوة وحياة وحيوية وسعادة .

في هذا التمرين علاج خاص للأجسام المهككة والنفس المعذبة والعقل المتعب . وهذه التمرينات شاملة وجامعة ، ولك مطلق الحرية في اختيار ما تراه مناسباً . فكل شيء في الوجود موجود حولك . ولا جليد تحت الشمس ، والطبيعة هي الأم الرؤوم التي تمتص منها رغباتنا ، وقال المسيح : اطلبوا تنولوا . وقال الله تعالى : « وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها » .

فاملاً قلبك بالإيمان بالله ، فطبيعة الله الخالق هي الغبطة ، والشخص الذي يتوافق مع الله المحيط بنا يحس بفرح ذاتي لا حدود له ، والروح من طبيعتها الرقة والمرح والشفافية .

فكن هذه الروح تعرف طعم السعادة والنشوة الحقيقية التي تتبع من أعماق نفسك .

وتلك أعمالكم ترد إليكم» ، «وجزاء سيئة سيئة مثلها» أما التفكير في المباح فإنّه يحدث في الأعصاب تموجات منسجمة مع تموجات الكون ، التي لا يصدّر عنها إلا الكمال والجمال والانسجام . . . ففكر وتدبر وعش واسعد وامرح وتوج عقلك بالحكمة .

ويمكنك أن تمارس الكثير مما جاء في هذا الكتاب من تمرينات . فإذا عجزت فنحن على استعداد لمعاونتك .

اجعل اليوجا غذاءك الروحي . المسكن الآلامك الجسدية . المقوى لعزيمتك . المنير لقلبك ، طهر نفسك من الحقد على الناس مهما أساءوا إليك ، طهر نفسك من الحسد والغيرة .

لا تفكر في إيذاء أحد ، لا تنغمس في حياة الرذيلة والدنس ، ابتعد عن قرين السوء ، اهرب من الأوساط القذرة ، ابتعد عن ذوى الأخلاق الفاسدة . لا تبحث عن عيوب الناس ورذائلهم ، كن مثلاً صالحاً لمن هم حولك . اطردهم الخوف والتشاؤم والأوهام من حياتك . لأن كل هذه الصفات أفكار هدامة سلبية . إذا راودتك وعاشت معك جلبت إليك العذاب والشقاء والنحس والفشل وطمست بصيرتك فلا ترى إلا همّاً وكرباً .

ابتعد عن كل هذه الوسوس ، وعش حياتك مستغلاً عقلك وفكر تفكيراً إيجابياً إنشائياً ، في السعادة والقوة والصحة . كن متسامحاً وعش متفائلاً هادئ النفس راضياً بالواقع إن لم يكن منه بد . املأ قلبك بالحب الشريف البعيد عن الفرائث الحب الروحي للآباء والأبناء والإخوة والأزواج ، حب

الفصل الثامن

ختام في السعادة

عرفنا مما تقدم ما هي السعادة ، وكيف نحصل عليها من أغوار النفس أو شغاف القلب وأعماق الروح . ومن الانسجام مع الكون والأثير والطبيعة والناس . الانسجام الذي نخلفه نحن بتصرفاتنا وبمشاعرنا نحو الناس ، فمن غير المعقول أن أقابل الناس بالإساءة والحقد والحسد والغيرة والطمع وفي نفس الوقت أرجو الحصول على السعادة من بينهم .

سامح أعداءك واتمسك بهم المذاذير . إنك لن تفعل ذلك عطفاً عليهم وبراً بهم . ولكنك تفعله بحافظة على أعصابك من الهم والفهم الذي قد يمزق بك إذا أنت حققت عليهم وملاّت نفسك غلاً ومقتاً يأكل قلبك ، وينهش عقلك . ويمنع عنك السعادة بالغضب عليهم .

إن غذاء العقل التسامح . وغذاء النفس حب الخير . وغذاء الجسد الصحة والنجاح والقوة والجمال . كن أخاً كريماً للناس . عطوفاً عليهم ، محسناً للفقراء . معاوناً للزملاء . تسعدهم وتسعد .

أما إذا كان غذاء النفس والعقل من الحقد والحسد . والغضب والجشع والبغض والكراهية ، ومحاولة الإضرار بالناس . كان ذلك كالنار يحرق العقول ويقرح البطون ويسهد الحفون ويقصف الأعمار .

إن التفكير في الشر يجلب الشر . . . هذه سنة الحياة ، وهذا قانون الأزل

الخير ، حب العمل ، حب الفضيلة ، حب الله . . .

ابتهج وتوقع الخير دائماً . وانظر إلى الجانب الطيب في كل شيء ،
انظر إلى جمال الحياة ، جمال الطبيعة ، غدّ روحك بمشاهداتها التي
لا اعوجاج فيها ولا التواء ولا شدوذ ولا خلاف ، فالسماء الصافية ، والهواء
اللطيف ، والماء السلسيل ، والأرض الوادعة ، والريف بخضرته الناضرة
التي تبعث السلام إلى القلب ، وحقول القمح الذهبية المتماوجة ، والبحر بزرقته
العميقة ومخلوقاته العجيبة ، والصحراء الشهباء المنبسطة الصفراء الزاهية
برمالها ، الشائعة بجبالها تحوطها السهول وتحتضنها كما تحتضن الأم الرؤوم
وليدها . والغدير ينبع رائقاً رقيقاً من عين صافية جارية يحوطها الزرع
الأخضر والنخيل الأغبر ، الزهر الأصفر والورد الأحمر ، والماشية ترعى
الكأ في كسل وهدوء ، ويغنى الطير في فرح وجور . والفرشات تهفو
وتطن في رقصات متزنة . بين الأزاهير المزدانة بألوانها الفتانة . كل هذا
الصفاء وكل هذا الجمال ، يدعوك للفرح والبهجة والغناء والهناء .

ارتشف من هذه المباهج . وكن ابناً للطبيعة ، تملؤك الصحة ،
وتحوطك السعادة ، وتدفعك الإرادة إلى النجاح بقدر ما فيك من القوة
العظمى .

فالسعادة كائنة دائماً حينما يهيمن العقل العاقل بالفضيلة على النفس ،
وحينما يعرف العقل خالقه ، ويربع الإيمان بالله على عرش القلوب ،

ويولع الإنسان بحب الخير وفعل الخير ، والامتناع عن معصية الخالق
وتكريس نفسه لخدمة الناس ، لخدمة المجتمع : لعبادة الله في خدمة خلق
الله .

والسعادة ليست زخرف الدنيا ولكنها جوهر الفضيلة . جوهر العقل
الناجح ، العقل المعتدل في مطالب النفس ونزعاتها ، فالعقل الذي لا يسعد
بما في يده من مباهج الحياة ، لا يسعد ولا يقنع بما يريد الحصول عليه
عندما يصبح الشيء بين يديه .

والسعادة المادية ترسب في البنية الصحية . والعقل المرتب الناجح
السليم ، والنفس الحرة الأبية . والشعور بالأمن مع الحرية ، بين أهل
محبين ، وأصدقاء محبوبين ، وأسرة متوافقة ، ومعرفة القمارين التي تقوى
الجسم . وتروض النفس على لقاء ما يأتي به الزمان من خطوب ومشكلات
ومعضلات ، وفهم الصبر على البلاء ، والإحسان إلى الأهل وذوي القربى
والمساكين وسائر الخلق ، مع صدق الوفاء في المعاملات . وتثقيف النفس
لخدمة الوطن وخدمة الناس ، ومعرفة الله . وما أوصى به الأنبياء ، واجتلاء
محاسن الطبيعة ومفاتها فأينا وليت وجهك فم وجه من الجمال ، يبعد عنك
السأم ويشرح صدرك .

لا تعتقد أن السعادة في المرات والملذات والمال ، فكل هذا ضائع
زائل ، وستبقى في أخريات أيامك في جحيم من الشقاء النفسي وعذاب

الضمير ، وسرى أن كل هذه الملذات والمسرات الوقتية ، أضواء وبروق تلمع . ثم تهوى منغمسة في ظلام النفس الحائرة التائهة في بيداء الحياة . ونصيحتي لكل والد ولكل والدة أن يلقنا أولادهما درساً في السعادة النفسية . وأن يظهر دائماً أنهما سعداء . وأن العائلة في حالة من الرضا والسعادة . وألا يتشاجر الوالدان أمام الأولاد . أو يظهر أحدهما حالة من الامتناع أو التبرم أو الشعور بالتمعاسة أمام الأولاد ، وأن يلقنا أطفالهما ألا يشكوا ولا يتذمروا من شيء وأن على كل منهم أن يعمل على حل مشاكله بنفسه دون بكاء وعويل . وأن يتعلم الطفل كيف يقهر الضيق والملل ، بخلق المتعة واستغلال وقت الفراغ بعمل مفيد أو لعبة شيقة تسعده ، وألا يكذب مهما كانت الأخطاء . وأن يحب جميع الأطفال كما يحب نفسه . وأن يحب بيته ووالديه وإخوته ومدرسته ووطنه . وأن لا يفعل الشر ، أو يتفوه بفحش القول . أو يتلف ما يخص الغير . أو يسرقه .

ونختام القول أن السعادة هي في فلسفة الحياة ، وهي تتوقف على براعتنا في خلق السرور النفسي ، والهناء العائلي ، بوسائل فعالة وإن كانت قليلة . وفي الكياسة مع الناس مع قلة الاختلاط بهم . ورقة الإحساس مع لطف المعاشرة . والعيش الشريف دون كذب أو رياء أو خديعة أو وقعة . وأن تعيش في سعادة حسية لا تمتزج بالشر ولا تؤدي إليه بالفعل أو القول أو التفكير . وأن تشبع عواطفك دون الغرائز النهمية الشرهة المحرمة . وأن تحافظ على طهارة ضميرك . وطهارة قلبك ، كما لو كنت مطلوباً للدينونة في ساعتك . وأن تتعلم استقرار النفس وضبط النفس عند

الملذات ، وتعرف أن السعادة الحقيقية في إغاثة الملهوف وخدمة المحتاج ، هذه السعادة التي تغمر القواد ، وتنبع من الأعماق ، وتفيض على كل ما هو حولك من أولاد . أو زوج أو زوجة . أو والد أو والدة أو أحياء أو أصدقاء ، فتعلم أن تفتح قلبك للجميع على الدوام ، وأن تستمع إلى تغريد الطيور ، وموسيقى الكون من خفيف وترنيم . وأن ترى في ومضات النجوم تردداً لومضات السعادة النابعة من أغوار نفسك العامرة بحب الخير ، وإسعاد الغير . حتى ترى الكون حولك محاطاً بالهناء والعطف . وكأن كل ما في الوجود يضحك ويغني . في قناعة ورضا وغبطة . قناعة فيما نرغب ورضا بما نملك حتى ترسم على شفاهك بسمة دائمة . إنك حقاً سعيد . . .

وتعلم أن تعرف حق المعرفة أن الله سبحانه وتعالى خلق كل شيء من أجل سعادتك أيها الإنسان ، وخلقك من أجله هو . لتعرفه ، وتعبد نفسك كإنسان كامل . لتسرى فيك روح الله وتسعد بنور الله . والله يوصف بالحنانة والغبطة والصفاء والشفافية والنور . واسمه اللطيف الودود . . .

فعش في دنيا الناس روحاً وريحاً . وابتمتع مع إشراقة كل صباح ، وطهر جسدك بصبح بدنك . واملأ عقلك بالنور لأن نور العقل زينة الحياة . وغلف قلبك بالنور لأن نور القلب من نور الله . وتعلم الحكمة تسعد . فمن أوتي الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً .

دستور الصحة والسعادة

أولاً : تعلم الاسترخاء

تعلم كيف تريح جسمك في أى وضع وفي أى وقت وزمان ومكان.
تعلم كيف تسترخي في المنزل ، في المكتب ، في العمل ، في الطريق ، أثناء الرياضة ، وقت الحرب ، أثناء قيادة سيارتك ، أثناء جلوسك في السينما والمسرح ، في مشيتك ، في وقفتك ، في نومك .

تعلم كيف تريح عقلك وفكرك وأعصابك .

تعلم كيف تزيل القلق ، بل تعلم كيف تواجه القلق وتزفقه وتنتصر عليه .

تعلم كيف تقابل الحوادث الجسام ، وتواجه المرض ، والمصائب .
بجأش رابط ونفس هادئة .

تعلم كيف تجلس في هدوء ، وكيف تنام وأنت سعيد .

ثانياً : تعود أن تعمل في حدود طاقتك

تعود أن تعمل في حدود طاقتك ، وأن تستريح كلما شعرت

بالتعب ، فلا ترهق أعصابك ، إن لبدنك عليك حقاً . حدد موعد عملك ، وموعد راحتك ، وموعد لهوك ، وموعد نومك . بحيث تنعم بالساعات الأولى من نومك قبل منتصف الليل ، حتى تستيقظ نشيطاً ، وتستقبل عملك بسرور وابتسام .

ثالثاً : كل طعاماً متوازناً

انتق الطعام الموافق ، ولا ترهق معدتك بتعدد أنواع الطعام أو بالطعام الدسم . أكثر من الخضروات الطازجة والفواكه ، قلل من اللحوم والنشويات ، كل خبزاً أسمر ، قلل من السكر الأبيض واستبدله بالأحمر أو بالعسل النحل أو العسل الأسود . امضغ طعامك جيداً ، مص الماء مصاً ، واشرب ثمانى كوبات في اليوم ، واحدة في الصباح الباكر وواحدة قبل النوم مباشرة والباقي فيما بين الوجبات ، ويحسن أن يكون كوب الصبح من عصير الفواكه أو الخضروات .

لا تنقيد بالموعد ، ولا تأكل كلما نوديت إلى الطعام . لا تدخل إلى المائدة إلا وأنت جائع ، أعط معدتك فرصة للراحة والصيام . تعود الصيام كلما شعرت بثقل في معدتك أو أمعائك . أو كسل في كبدك ، حتى تشعر بالراحة والرغبة في الطعام . صم يوماً في الأسبوع عن الطعام .

رابعاً : تنفس

التنفس هو مصدر الحياة وسر من أسرار الوجود .
تعود أن تتنفس بعمق وهدوء وتوقيت كلما أمكنك ذلك ومارس
تمرينات التنفس العميق بوسائل اليوجا كلما وجدت إلى ذلك
سبيلاً .
اجمع بين التنفس العميق والإيحاء الذاتي حتى تبلغ القمة في
التحرين .

عندئذ ستذوق الحياة بأجمل ما فيها وأكمل معانيها .

خامساً : اطرد فضلاتك جيداً

لا تدع للإمساك مجالاً في حياتك ، واجتهد ألا تستعمل المليينات .
حافظ على كليتيك حتى تعمل بنشاط ، ونطرد البول ومشتقاته .
نشط جللك بالماء والاستحمام يومياً . حتى تنشط المسام وتطرد
إفرازاتها الضارة .

سادساً : نظم السوائل التي تدخل معدتك

قلل جداً من كميات الشاي والقهوة والكافكاو ، والمياه الغازية ،
والسجائر ، قال كميات البيرة والمشروبات الروحية إن لم تتمكن من
الإقلاع عنها نهائياً ، حتى لا تتمدد معدتك أو تعرض بالأمراض

التي تسببها المشروبات الروحية . استعمل الماء القراح الطيب .
المشبع بالبرافا ما أمكن ذلك ، اشرب مياه الينابيع .
أكثر من عصير الفواكه ، والطماطم ، والليمون البتزهير ،
وعصير الخضروات .

تذكر أن اللبن بالرغم من أنه سائل إلا أنه غذاء كامل ويجب
عند شربه الذاتي وأعمل كأنك تأكله ، وأكثر من استعمال اللبن
الرائب والزبادى .

سابعاً : تأمل وتفكر وحاسب نفسك وركز عقلك

اعرف نفسك ، واعرف أن روحك هي من روح الله : حيث
قال سبحانه وتعالى : « ونفخنا فيه من روحنا » وكن معه دائماً ،
لا تبعد عنه مطلقاً ، لأنه هو معك ، مهما كنت وحيثما حللت ،
إنه أقرب إلينا من حبل الوريد ، وإنه معنا أينما كنا ، تأمل في كل
هذا وتفكر في ملكوت الله .

ثامناً : عش حياة هادئة وكن بسيطاً وكن فيلسوفاً

لا تمش في الأرض مرحاً ، فإنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ
الجهال طولا ، لا تتعال على الناس لأنك لينة من لبنات البشر ،
من نفس الطين ، مهما غمرتك الدنيا بزخرفها ، ومهما غمرتك

الدنيا بالمال والجاه والسلطان ، فأنت إنسان قبل أن تكون السلطان .

تاسعاً : اعن بجسمك

مارس تمارينات اليوجا وتمرينات التنفس العميق ، وأى تمارينات أخرى تحبها ، حتى تحصل على جسم سليم صحيح قوى وتفرز غدودك في نشاط ولين ويسر ، وتنعم بالصحة والحيوية المدافقة .

عاشراً : العقل المطمئن

إن هدف اليوجا ، أن تصل بك إلى عقل ساكن هادئ ، قوى في صفاء ، سعيد في هناء ، مرتب التفكير ، قانع في غير خضوع أو إذلال .

ولكى تعيش هادئ النفس ، لا تعلن عن متاعبك دائماً ، لأن الأشخاص الذين يعلنون عن متاعبهم لا ينفذ رصيدهم منها أبداً ، ويمجهم الناس .

والعقل المطمئن هو طريقك إلى السعادة النفسية ، والسعادة النفسية تنبع من أعماق النفس ، فابحث في أعماقك حتى تعرف نفسك وتفهمها ، وتحل الصراع الداخلي ، بين عواطفك ورغباتك وآمالك ، وحقيقة الموقف الذي أنت فيه ، والبيئة المحيطة بك ، وتلائم بين نفسك وبين كل هذه

العوامل ، وتوائم بين نفسك وبين الآخرين ، وتقبلهم على علاقتهم ، لأن لكل منهم مفاهيمه الخاصة ، وحاول أن تدخل السرور على من هم حولك ، فينعكس السرور عليك كما تنعكس الصورة في المرآة .

استشعر السعادة دائماً في أعماق نفسك ، وابتنس للحياة حتى يتجمع لديك فائض من السعادة التي تنبع من أعماق النفس وتفيض على من هم حولك كما يفيض الغدير على ما حوله بالخير والبركات .

ومرآة السعادة هي الشعور بالسرور ، والسرور هو علامة الرضا ، ولما كان السرور هو الإحساس بالرضا إذا كنا في حالة انسجام بين أنفسنا وبين البيئة المحيطة بنا ، ولما كان السرور هو مرآة السعادة النفسية ، أمكننا بعملية عكسية استشعار السعادة إذا كيفنا أنفسنا في حالة السرور ، بمعنى أننا إذا كنا في حالة مستمرة من السرور فنحن حقاً سعداء .

وقد أثبت علم النفس الديناميكي أن العقل يمكنه أن يكيف نفسه في الحالة التي يريد بها ما لم يطرأ عليه طارئ خارجي يعكر صفوه أو يكبته ، كدوافع الخوف المختلفة ، وعلى هذا إذا تحاشينا الخوف أو أمكننا التغلب عليه في شئ مظهره ، أمكننا أن نجعل العقل في حالة سرور دائم بدوام الابتسام ودوام استشعار السرور . الأمر الذي ينعكس على حياتنا فنشعر بالسعادة والاطمئنان .

فإذا انفرجت أساريرنا عن بسمه حلوة ارتاحت أنفسنا ، وبدأنا نستشعر السعادة .

اجعل البسمة الحلوة صفة من صفاتك كلما قايلت عدوك أو
حبيبك . اطرده من عقلك الحقد والحسد والغيرة والطمع والبغض ، تكسب
المعركة وتكسب السعادة .
استمتع بيوحك في حدود قدراتك . فالحياة حولك كلها جمال ومنة
وصفاء .

املأ قلبك بالغبطة . فما أخلى الحياة لقلب طروب . ونفس مطمئنة
خيرة . وعقل شفاف ! ! إنها بذائع السعادة . . . إنها الجنة .
جاءى عشر : اقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة ، وضع علامة أمام كل تمرين
أو فكرة تعجبك . واجعل الكتاب في مكان قريب لكي
ترجع إليه كلما رغبت .
ثاني عشر : كلما شعرت بالضيق . والانفعال تصفيح ما يسرك منه لأن في
ذلك إحياء لك . وستجد في كل مرة فكرة جديدة وسعادة . حتى
تصبح القوة والابتسامة والسعادة من صفاتك الدائمة .
ثالث عشر : كلما أعجبك تدريب قم فوراً بممارسته حتى تحفظه .
رابع عشر : اقتن مجموعة كتب « اليوجا والشباب الدائم » و « اليوجا علاج
طبيعى وطريق إلى الشقاء » و « اليوجا ينبوع السعادة » .
« الاستخدام السليم للعقل » .
وشجع أصدقاءك على اقتنائها حتى يكون هنالك انسجام بين
« أفراد الشلة » .

خامس عشر : ابتسم .

المصادر

1. Yoga Philosophy.
2. The Study and Practice of Yoga (Harvy Day).
3. Practice of Yoga (By Swami Sivananda).
4. About Yoga. (By Harvy Day)
5. Hatha Yoga.
6. Yoga Breathing.

للمؤلف

١ - غازات الحرب وطرق الوقاية منها (نفذ)

٢ - اليوجا والشباب الدائم (طبعة جديدة)

٣ - اليوجا ينبوع السعادة (طبعة جديدة)

٤ - اليوجا علاج طبيعي وطريق إلى الشفاء .

٥ - الاستخدام السليم للعقل (تحت الإعداد)

مطابع دار المعارف بمصر
سنة ١٩٦٩

هذا الكتاب

نشأت في الهند منذ القدم معاهد عظيمة « لليوجا » ، درس فيها وتخرج منها عظماء الرجال والقادة ، وأصبح لتعاليم « اليوجا » أثر كبير في نظام معيشتهم وتطور أفكارهم ، ولقد توارث كثير من الناس هذه الفلسفة والنظام الصحي جيلا بعد جيل ، وعلمها كل معلم بحاث إلى مريديه وتلاميذه حتى انتشرت تعاليم « اليوجا » ، وأصبحت علماً له أسس ونظريات يعشقها ويمارسها الألوف .

و « اليوجا » تنقسم إلى عدة أقسام ويتفرع منها عدة فروع ، أولها التعاليم التي يسيطر بها « اليوجي » على جسده ، وآخرها الدراسات الروحية التي تهدف للوصول إلى السمو الروحي والشفافية والحكمة .

وهذا الكتاب وإن كان لا يهدف إلى الوصول إلى المراتب العليا من « اليوجا » فإنه يلمسها عن كثب ، فهو دليل إلى اكتساب الصحة الجسدية والنفسية عن طريق ممارسة « اليوجا » . ويبدأ الكتاب بمقدمة عن فلسفة « اليوجا » ثم يقدم شرحاً مستفيضاً للتمرينات الخاصة بأنواع الاسترخاء المختلفة التي تجدد خلايا الجسم المنهك ، ثم يتطرق منها إلى تمرينات الإيحاء والاتصال الفكري وتركيز الأفكار وتنظيم إفراز الغدد ، ثم تمرينات التنفس التي تضيف على الجسم والعقل والأعصاب القوة والراحة ويتطرق من هذا إلى كيفية استخلاص زبدة الحياة السعيدة التي تخلصت من القلق والمخاوف ، بالأمل الباسم ، والعمل الإنشائي .